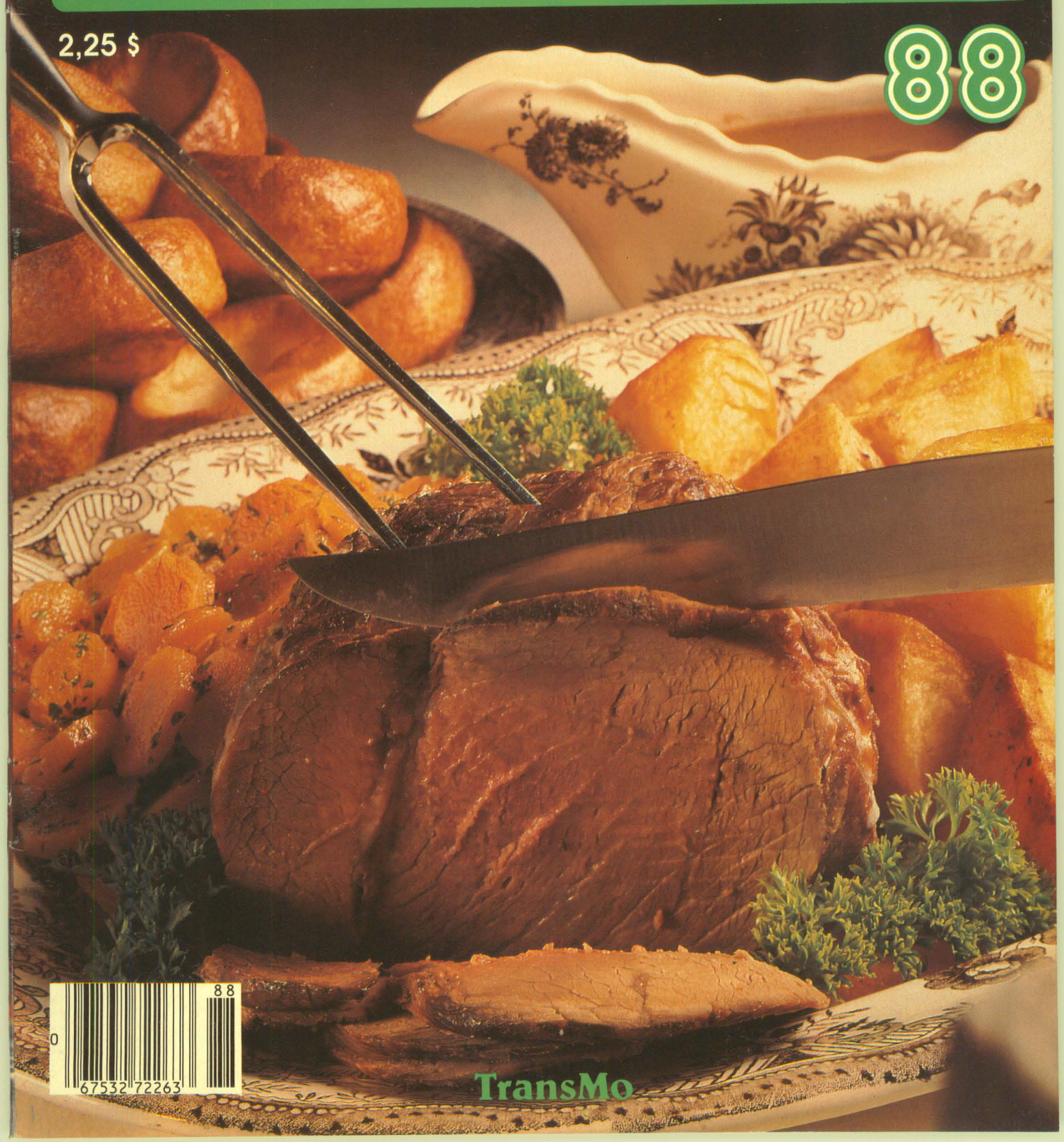
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

88



0 67532 72263 88

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 7 **FASCICULE 88**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Plats à l'italienne **2413**

CUISINE MICRO-ONDES
Sauces pour le dessert **2418**

RECETTE VEDETTE
Potage de vivaneaux **2422**

CUISSON COMBINÉE 23
Dimanche en famille **2424**

CUISINEZ POUR DEUX
Apprêts de volaille **2429**

PÂTISSERIE MAISON
Gâteau roulé à la cannelle **2434**

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 22
Entremets riches en fibres 2 **2437**

PLAT JEUNESSE
Crème de tomate **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN SEPT 87

« © Publié par Les Éditions Transmo (1987) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO...

Le dîner style bistro vous fera découvrir les charmes culinaires de la Normandie : les délicieuses moules mayonnaise, les savoureuses côtelettes de veau à la crème et les tendres cupidons au fromage.

Les plaisirs d'enfants, des recettes appétissantes pour faire découvrir à vos enfants un régime sain, nutritif et appétissant.

Les desserts de pâte feuilletée vous mettront l'eau à la bouche. Sachez utiliser le four conventionnel pour la cuisson de la pâte feuilletée et le four micro-ondes pour les garnitures.

Plus...

Charlotte aux fruits de mer, trempettes en hors-d'oeuvre, gâteau aux pommes et volaille de fêtes

Plats à l'italienne

Économiques et hauts en couleur, ces plats italiens épateront la famille sans grever votre budget. Grâce aux micro-ondes, ils se préparent en un tournemain !

Les mets italiens constituent un souper savoureux et nourrissant que l'on réussit rapidement aux micro-ondes. Accompagnez-les d'une salade bien croustillante ou d'un pain chaud aux fines herbes.

Cuisinée de manière classique, la sauce devrait mijoter longtemps, mais grâce aux micro-ondes, il est facile de préparer en un rien de temps une sauce au goût exquis.

De toute évidence, il est préférable de s'en remettre à la cuisson traditionnelle des pâtes. Vous n'aurez ensuite qu'à réchauffer le tout au four micro-ondes.

En Italie, le riz est aussi prisé que les pâtes. Pourquoi ne pas préparer un délicieux risotto ? C'est un jeu d'enfant aux micro-ondes et le riz sera toujours tendre et moelleux.

Casserole de macaroni au bacon

15 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de coudes
sel et poivre
8 tranches de bacon hachées
8 oz/200 g de sauce napolitaine en pot
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
3 cuil. à soupe de persil haché
½ cuil. à café de sucre
1 gousse d'ail écrasée
1 oz/25 g de parmesan râpé

6 À 8 PERSONNES

1 Faites cuire le macaroni de façon traditionnelle dans l'eau bouillante salée, puis égouttez.

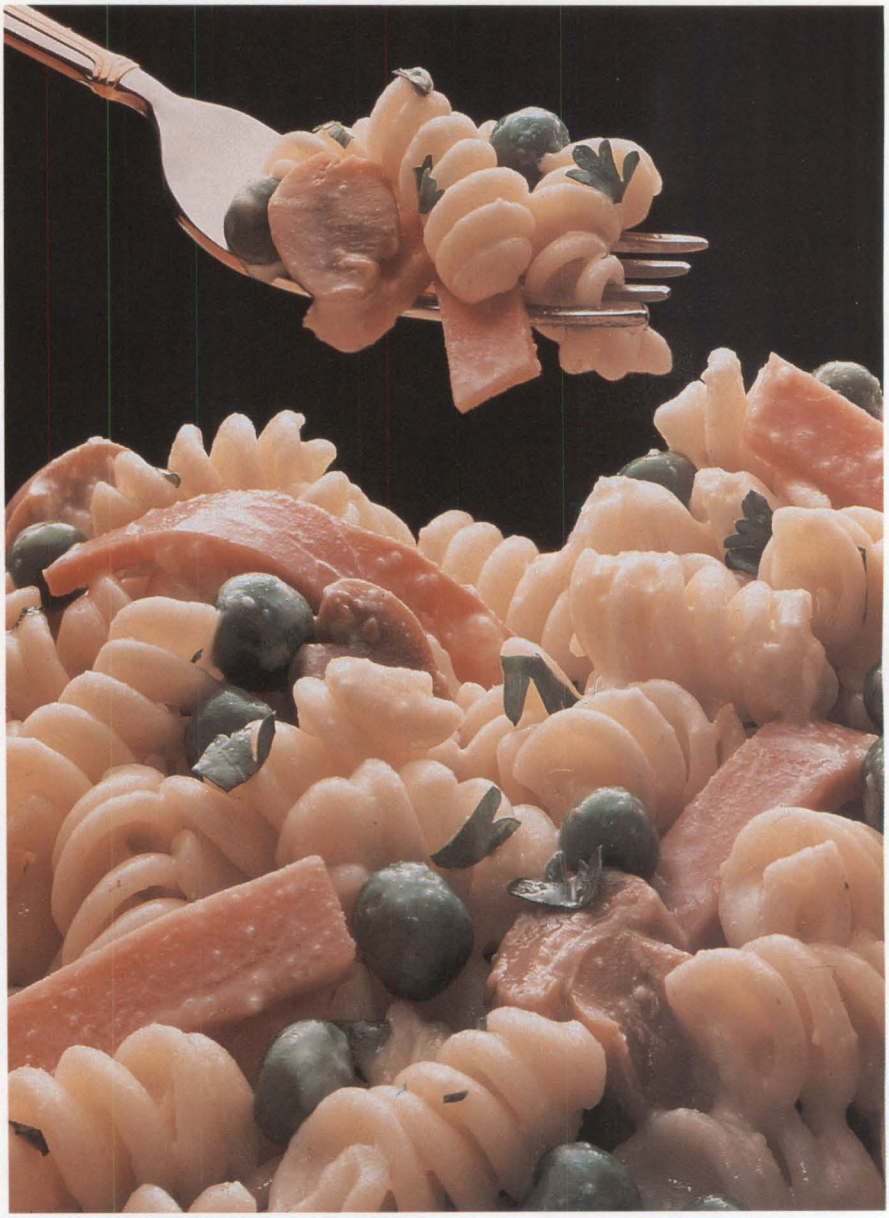
2 Pendant ce temps, mettez le bacon dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez avec du papier absorbant et faites cuire 4 min à MAX. Égouttez le gras et continuez à faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le bacon soit croustillant.

Casserole de macaroni au bacon

3 Égouttez tout le gras en réservant 1 cuil. à soupe. Incorporez la pâte de tomates, 2 cuil. à soupe de persil, le sucre, l'ail, le sel et le poivre à la sauce.

4 Remuez bien, puis couvrez et faites chauffer de 5 à 6 min à MAX., jusqu'à ce que les arômes soient bien liés. Remuez deux fois. Ajoutez les pâtes.

5 Mélangez le parmesan et le reste du persil haché. Parsemez sur le macaroni, couvrez et faites cuire de 2 à 3 minutes à MAX., jusqu'à ce que le plat soit chaud et que le fromage soit fondu.



Spirales au jambon

5¾ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de grosses spirales, cuites de façon traditionnelle et égouttées

SAUCE

2 oz/50 g de beurre ou de margarine polyinsaturée
4 oz/100 g de jambon cuit tranché, coupé en lanières de 2 po/5 cm
4 oz/100 g de pois surgelés
2 oz/50 g de parmesan râpé
½ tasse/125 ml de crème 15 %
7 oz/200 g de champignons tranchés en conserve, égouttés
1 oeuf battu légèrement
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre au goût

4 PERSONNES

Préparation des spirales au jambon

Mettez *le beurre ou la margarine dans un bol de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et faites fondre le beurre de 45 à 60 s à MAX.*

Incorporez *le reste des ingrédients de la sauce. Ajoutez les pâtes et remuez soigneusement pour bien les enrober.*

Couvrez *et faites réchauffer de 5 à 7 min à MAX. Remuez deux fois pendant la cuisson. Servez avec une salade.*

Micro-trucs

La casserole de macaroni au bacon constitue un repas consistant; vous pouvez donc en conserver pour les jours suivants. Couvrez et mettez au réfrigérateur. Réchauffez dans un plat couvert, de 2 à 2 ½ min à MAX.

Conseils du chef

Pour varier, remplacez les pâtes de la casserole par des pâtes vertes (aux épinards), rouges (pâte de tomates) ou beiges (au blé entier).

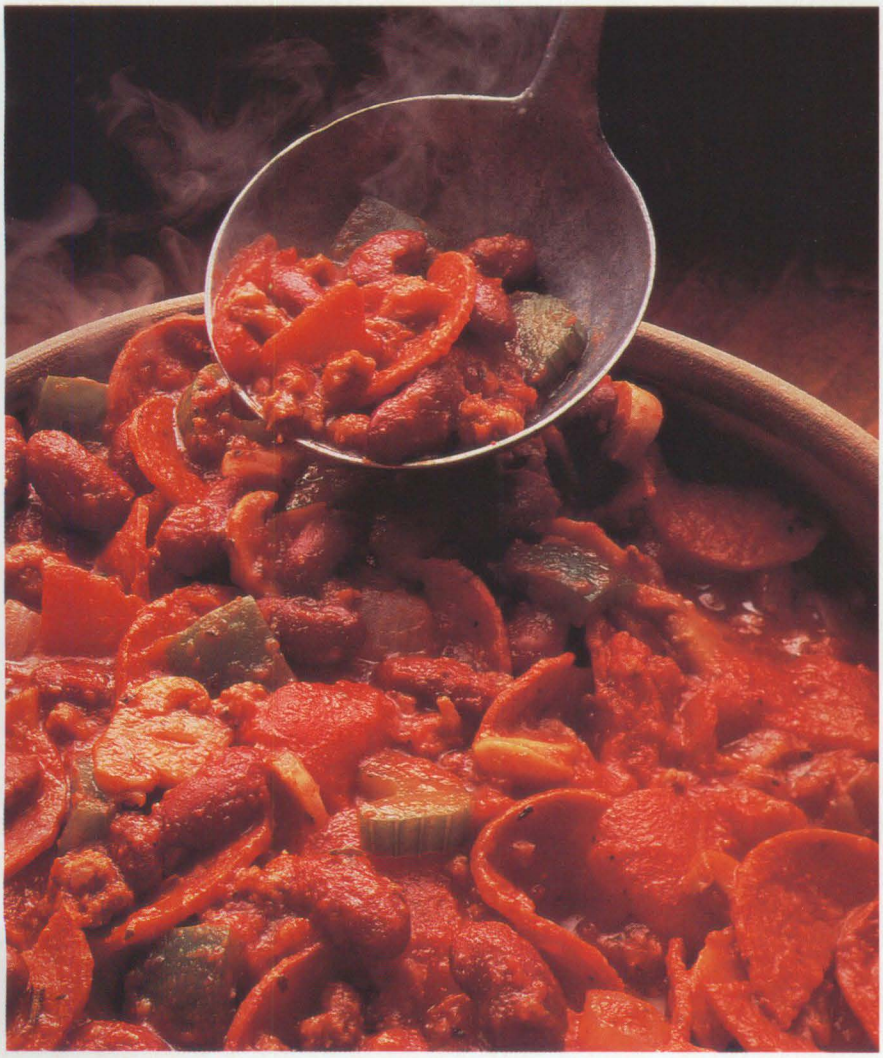
Chili à l'italienne

25 min

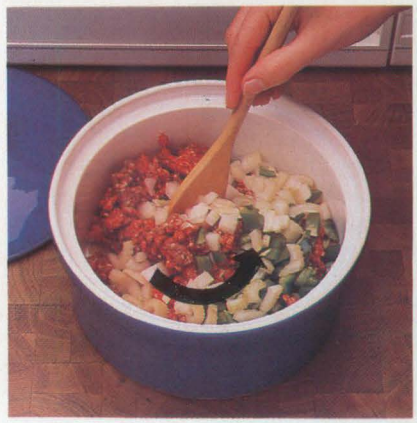
Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 oignon haché
1 poivron vert haché
2 branches de céleri hachées
1 gousse d'ail écrasée
14 oz/400 g de tomates en conserve avec leur jus
15 oz/425 g de haricots secs en conserve
8 oz/225 g de champignons tranchés, égouttés
4 cuil. à soupe de pâte de tomates
4 oz/100 g de pepperoni en tranches
1 ½ cuil. à café d'assaisonnement à l'italienne
½ cuil. à café de sucre
sel et poivre au goût
2 cuil. à café d'assaisonnement doux au chili

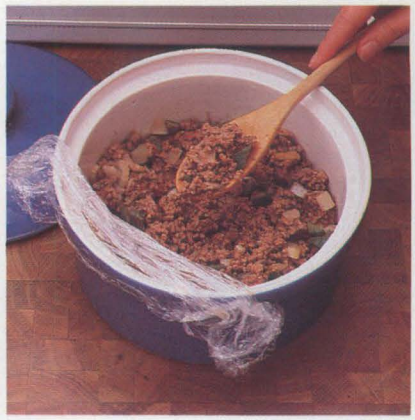
Chili à l'italienne



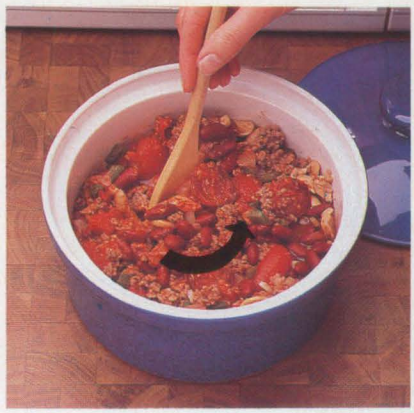
Préparation du chili à l'italienne



Dans *une casserole de 10 tasses/2,5 l, mêlez le boeuf, l'oignon, le poivron, le céleri et l'ail. Mélangez bien. Couvrez avec un couvercle ou une pellicule plastique.*



Faites cuire *de 5 à 6 min à MAX. Le boeuf ne doit plus être rosé et les légumes doivent rester croustillants. Remuez deux fois pendant la cuisson.*



Incorporez *les autres ingrédients. Couvrez. Enfournez de 20 à 23 min à MAX., jusqu'à ce que les arômes soient liés. Remuez toutes les 5 min. Laissez reposer 5 min.*

Risotto au veau

32 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 lb/450 g de rouelle de veau, parée et coupée en cubes de ½ po/12 mm
1 poivron vert, épépiné et coupé en lanières
6 oz/175 g de champignons tranchés
1 oignon tranché mince
2 gousses d'ail écrasées
½ cuil. à café d'assaisonnement à l'italienne
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates, égouttées
8 oz/225 g de riz moyen
3 ¾ tasses/900 ml d'eau chaude
4 oz/100 g de haricots verts surgelés
½ tasse/125 ml de vin blanc
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

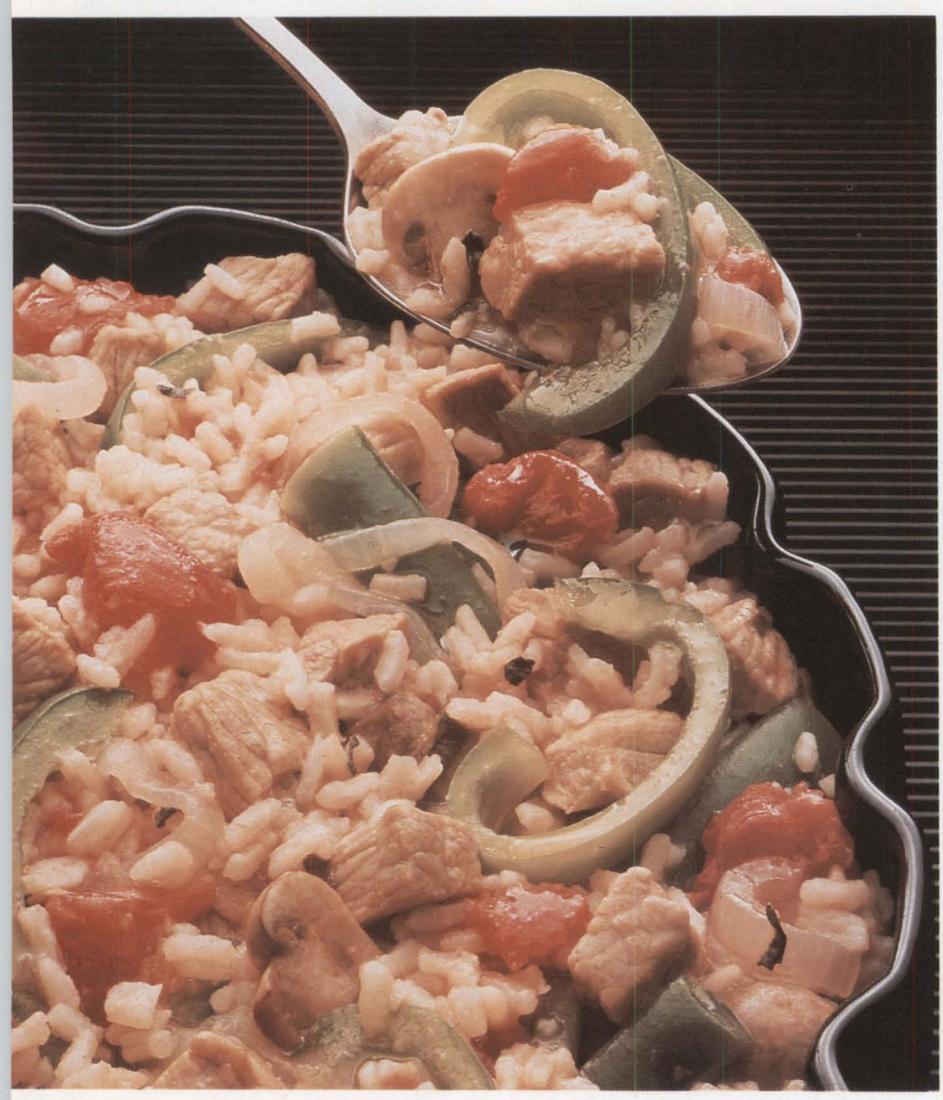
1 Versez l'eau dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l et couvrez. Faites bouillir à MAX. Ajoutez le riz et faites cuire 15 min à MED., jusqu'à tendreté. Égouttez si nécessaire.

2 Faites chauffer un plat à brunir de 10 po/23 cm, 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant. Versez l'huile dans le plat, puis faites cuire le veau en remuant jusqu'à l'arrêt du grésillement.

3 Incorporez le poivron, les champignons, l'oignon, l'ail et l'assaisonnement à l'italienne. Couvrez et enfournez de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à tendreté. Remuez deux fois.

4 Ajoutez les autres ingrédients, dont le riz, et défaites les tomates en morceaux à la fourchette. Couvrez à nouveau et faites chauffer de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ce que le plat soit bouillonnant. Remuez une fois.

5 Laissez reposer à couvert pendant 5 min.



Gnocchi aux épinards

17½ min

Temps d'attente : aucun

Servez ces délicieuses boulettes de pâte à l'italienne accompagnées d'une sauce aux tomates fraîches.

1 lb/450 g d'épinards, parés et déchiquetés
14 oz/400 g de ricotta
2 jaunes d'oeufs
2 oz/50 g de parmesan râpé
½ cuil. à café de muscade
sel et poivre
2 à 4 cuil. à soupe de farine tout usage
3 ¾ tasses/900 ml d'eau bouillante
2 cuil. à soupe de beurre

4 PERSONNES

1 Déposez les épinards dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites chauffer 4 à 6 min à MAX., en remuant deux fois, jusqu'à tendreté. Réduisez les épinards en purée au mélangeur ou au robot culinaire.

2 Défaites le ricotta dans un bol de 5 tasses/1,5 l et ajoutez les épinards ainsi que les jaunes d'oeufs. Mélangez bien, puis incorporez les ¾ du parmesan, la muscade et les assaisonnements.

3 Saupoudrez de la farine dans une assiette. Façonnez trente petites boulettes de la taille d'une grosse bille et enrobez de farine. Réfrigérez jusqu'à ce que les boulettes deviennent fermes.

4 Versez l'eau bouillante dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites chauffer de 3 à 4 min à MAX., jusqu'à ébullition.

5 Plongez six boulettes aux épinards dans l'eau, couvrez et faites cuire de 2 à 2 ½ min à MAX. jusqu'à ce qu'elles soient fermes. Retirez avec une écumoire. Répétez les mêmes étapes quatre fois en déposant chaque fois six boulettes.

6 Disposez les gnocchis dans un plat de service chaud. Faites fondre le beurre dans un petit bol, de 30 à 40 s à MAX., et répandez sur les gnocchis. Saupoudrez de parmesan et servez avec du pain croûté et une salade verte.

Risotto au veau

Spaghetti aux crevettes

19 min

Temps d'attente : 15 min

8 à 10 oz/225 à 275 g de spaghetti

SAUCE

6 oz/175 g de crevettes décortiquées et surgelées
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 oz/75 g de champignons hachés
2 courgettes finement hachées
1 petit oignon finement haché
2 cuil. à soupe de persil haché
1 gousse d'ail écrasée
½ de cuil. à café de basilic séché
¼ de cuil. à café de thym séché
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates broyées
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
¼ de cuil. à café de sucre
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire les spaghettis de façon traditionnelle. Pendant ce temps, préparez la sauce. Déposez les crevettes surgelées dans un grand plat peu profond. Couvrez et faites chauffer de 3 à 4 min à MIN., jusqu'à décongélation. Remuez deux fois.

Spaghetti aux crevettes

Laissez reposer 10 min, puis passez à l'eau et égouttez.

2 Dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, mélangez huile, champignons, courgettes, oignon, persil, ail, basilic et thym. Couvrez et faites chauffer de 4 à 5 min à MAX. ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants. Remuez une fois.

3 Ajoutez les autres ingrédients de la sauce, à l'exception des crevettes. Couvrez et faites cuire de 12 à 15 min à MED. Remuez une fois pendant la cuisson.

4 Incorporez les crevettes, couvrez et laissez reposer 5 min pour que le tout soit chaud. Servez avec les spaghettis.

Ingrédients pour plats italiens

Fromage : Le parmesan est un fromage italien à pâte dure, de texture friable et possédant une saveur fraîche bien à lui. On l'utilise pour agrémenter les sauces et garnir les pâtes et les plats au riz. Il est plus économique d'acheter un morceau dans une charcuterie et de le râper soi-même. Vous pouvez aussi vous en procurer déjà râpé dans un supermarché.

Le mozzarella est un fromage blanc à pâte semi-molle qui fond facilement. Idéal pour la pizza. Le ricotta est un fromage blanc à pâte molle, possédant une texture un peu granuleuse. On l'utilise dans les plats sucrés ou salés.

Les fines herbes : L'arôme relevé du basilic convient parfaitement aux plats italiens. C'est donc un bon investissement de le cultiver chez soi. Vous pouvez toutefois utiliser le basilic du commerce. L'origan est une plante aromatique un peu "épicée", souvent utilisée pour assaisonner les plats.

Les pâtes : On peut maintenant se procurer une grande variété de pâtes fraîches ou du commerce dans les charcuteries ou les supermarchés. Il faut toujours les cuire *al dente*. Pour en connaître plus sur les pâtes, consultez le fascicule 74, page 2042.

Le prosciutto : C'est un jambon italien dont la variété la plus délicate est sans doute celle de Parme. Ces jambons salés et fumés sont emballés sous vide ou tranchés dans les charcuteries.

Le riz : Les Italiens utilisent un riz à grain moyen : l'"arborio", très absorbant, est idéal pour les savoureux risottos. Si vous avez de la difficulté à vous en procurer, n'importe quelle autre variété à grain moyen peut le remplacer.

Les sauces : À l'épicerie, on peut maintenant acheter plusieurs types de sauces italiennes en conserve : la bolonaise, composée de viande et de tomates; la napolitaine, sauce tomate réduite, ou encore la cacciatore qui, composée de tomates et de légumes, accompagne très bien le poulet.

Micro-trucs

Vous pouvez préparer le risotto au veau d'avance et le réfrigérer pendant la nuit. Pour réchauffer, couvrez le plat et chauffez de 6 à 7 min à MAX., en remuant à la fourchette deux fois.

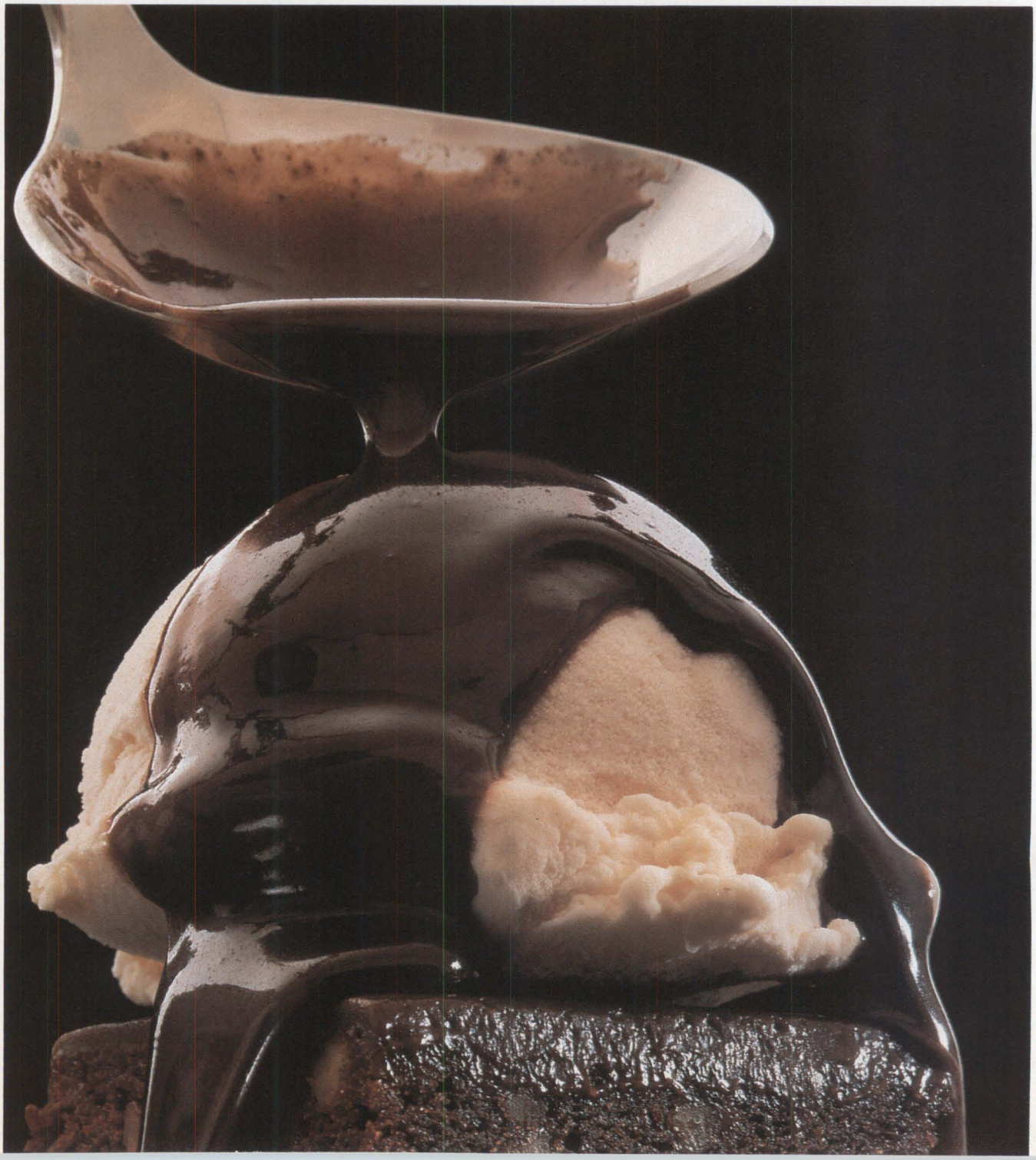
Sauces pour le dessert

Pourquoi ne pas accompagner vos desserts d'une de ces délicieuses sauces si vite préparées ? Épatez vos amis en leur servant un entremets nappé de votre meilleure sauce.

Un dessert de tous les jours peut devenir un régal si vous l'accompagnez d'une délicieuse sauce faite aux micro-ondes. Ainsi, un pouding prendra un air de fête si vous le servez nappé d'une riche sauce au chocolat ou au caramel écossais. De plus, un dessert nourrissant peut être allégé par une délicate sauce fruitée.

En réalisant ces sauces aux micro-ondes, vous éviterez la corvée de récurage : les sauces ne brûleront plus

Sauce au chocolat



et n'attacheront plus au fond des casseroles.

Toutefois, comme la teneur en sucre de ces sauces est élevée, celles-ci doivent être surveillées de près et vous devez les brasser souvent pour éviter qu'elles ne cuisent trop. Utilisez une tasse à mesurer ou un grand bol profond résistant à la chaleur pour faciliter le transvidage.

Munissez-vous de poignées pour manipuler les ustensiles. Plusieurs des sauces présentées peuvent être servies chaudes ou froides. Souvenez-vous que les confitures, le chocolat et autres ingrédients sucrés deviennent très chauds aux micro-ondes; il est donc préférable de laisser refroidir un peu avant de servir. Avant de réfrigérer, si vous avez épaissi la sauce avec un féculent, (farine, farine de maïs ou arrow-root) couvrez d'une pellicule plastique déposée directement sur la sauce afin d'empêcher la formation d'une peau. Toutes ces sauces peuvent être préparées deux jours d'avance, et il vous suffit de les réfrigérer.

Sauce au chocolat

2 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de chocolat à cuire, défait en morceaux
2 cuil. à soupe de sirop de maïs
1 cuil. à soupe d'extrait de café et de chicorée
1 cuil. à soupe de lait

4 PERSONNES

Préparation de la sauce au chocolat

Mélangez, *dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml allant aux micro-ondes, le chocolat, le sirop, l'extrait et le lait. Couvrez lâchement d'une pellicule plastique.*

Faites cuire *de 1 ½ à 2 min à MAX., jusqu'à ce que le chocolat soit mou, mais garde sa forme. Remuez à mi-cuisson. Faites attention à la surcuisson.*

Battez *vigoureusement la préparation de chocolat jusqu'à consistance lisse. Portez à ébullition à couvert, 30 s à MAX. Servez chaud.*

Sauce piquante au citron

6 min

Temps d'attente : aucun

6 cuil. à café de fécule de maïs
3 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 citron
2 cuil. à soupe de beurre non salé

4 PERSONNES

1 Déposez la fécule de maïs et le sucre dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml.

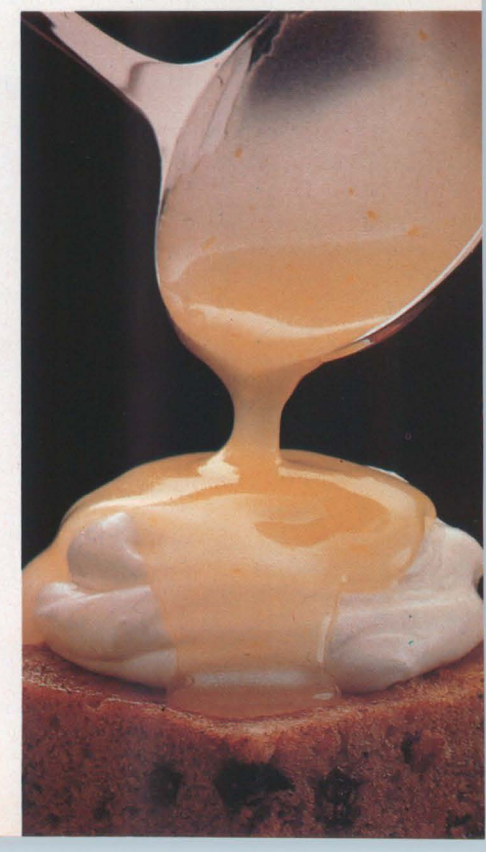
2 Pour que le citron donne un maximum de jus, faites-le chauffer 1 min à DÉCONGÉLATION. Râpez finement le zeste du citron et ajoutez à la préparation.

3 Pressez le citron et ajoutez assez d'eau au jus pour obtenir ¼ de tasse/300 ml de liquide. Incorporez graduellement au mélange de fécule, jusqu'à consistance lisse.

4 Faites chauffer, sans couvrir, 5 min à MAX., ou jusqu'à ce que la sauce soit épaissie et crémeuse. Remuez toutes les minutes pendant la cuisson. Servez chaud ou froid. Si vous servez froid, couvrez la surface d'une pellicule plastique pour empêcher la formation d'une peau. Réfrigérez jusqu'au service. Fouettez bien avant de servir.

Micro-trucs

Vous devez toujours être prudent lorsque vous faites chauffer des préparations à haute teneur en sucre, car celui-ci attire les micro-ondes. La préparation peut alors surchauffer ou brûler. Utilisez un plat profond, à l'épreuve de la chaleur, et surveillez attentivement la cuisson.



Sauce piquante au citron

Sauce vite faite aux fraises

5 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 15 oz/425 g de fraises en sirop
6 cuil. à café d'arrow-root

4 PERSONNES

1 Égouttez les fraises et conservez le jus. Réduisez les fruits en purée au mélangeur ou écrasez-les à la fourchette. Déposez dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml.

2 Diluez l'arrow-root dans un peu du jus réservé et ajoutez à la purée de fruits avec le reste du jus.

3 Faites cuire 5 min à MAX., à découvert, jusqu'à épaississement. Remuez toutes les minutes. Servez chaud ou couvrez et laissez refroidir.

Sauce vite faite aux fraises

Sauce à la liqueur de café

4 min

Temps d'attente : aucun

⅝ de tasse/150 ml de café noir fort
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
9 cuil. à café de liqueur de café
3 cuil. à café de fécule de maïs
3 cuil. à soupe de crème 35 %

4 PERSONNES

1 Déposez le café et le sucre dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml. Mélangez ensemble la fécule de maïs et la liqueur de café, puis incorporez à la préparation de café.

2 Faites cuire, à découvert, 4 min à MAX., jusqu'à ce que ce soit très chaud et épaissi. Remuez toutes les minutes.

3 Incorporez graduellement la crème. Servez immédiatement. (Ne réchauffez pas, car des grumeaux pourraient se former dans la sauce).

Sauce aux fruits

7 min

Temps d'attente : 4 à 5 min

Cette sauce colorée à saveur piquante égaiera vos desserts !

8 oz/225 g de framboises surgelées
2 cuil. à soupe de sucre glace
le zeste finement râpé et le jus d'une grosse orange
6 cuil. à café de fécule de maïs

4 PERSONNES

1 Déposez les framboises dans un bol et couvrez lâchement. Faites chauffer de 2 à 3 min à DÉCONGÉLATION. Remuez les fruits deux fois.

2 Réduisez les framboises en purée, en les passant au mélangeur ou au robot culinaire pendant quelques secondes. Vous pouvez aussi les passer au tamis. Transvidez dans un bol de 5 tasses/1,25 l, et incorporez le sucre.

3 Ajoutez le zeste d'orange. Incorporez le jus et la farine de maïs et ajoutez le tout à la préparation de fruits.

4 Faites épaissir, à découvert, de 5 à 6 min à MAX, en remuant toutes les minutes. Laissez refroidir quelques secondes avant de servir.

Suggestions de service

SAUCES	DESCRIPTION	ENTREMETS
À la liqueur de café	Sauce à la crème, liée à la liqueur de café	Crème glacée, mousses, soufflés et crêpes
Au caramel écossais	Sauce couleur caramel, très sucrée	Poudings, gaufres, fruits pochés et crème glacée
Aux fruits	Sauce au goût de framboise et d'orange	Poudings, meringues et crêpes
À la grenadille (fruit de la passion)	Sauce fruitée et légère, au goût exotique	Sorbets, crème glacée et crêpes
Aux fraises	Sauce épaisse aux fraises	Crêpes et poudings
Piquante au citron	Sauce claire et légère	Tartes aux fruits, poudings et gâteaux au fromage
Au chocolat	Sauce riche et onctueuse	Crème glacée, fruits pochés et crêpes

Sauce au caramel écossais

4 min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de sirop de maïs
4 cuil. à soupe de cassonade foncée
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 boîte de 6 oz/170 g de lait concentré

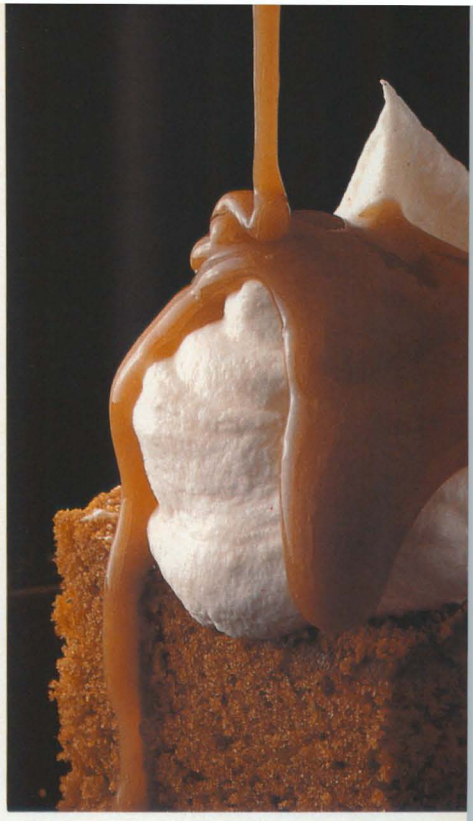
4 PERSONNES

1 Déposez le beurre, le sirop et la cassonade dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml.
2 Faites chauffer de 2 à 3 min à MAX., jusqu'à ce que le beurre soit fondu et que la préparation bouillonne. Remuez deux fois.
3 Mélangez la fécule de maïs avec un peu de lait concentré, jusqu'à consistance lisse. Incorporez graduellement cette préparation à la sauce au beurre.
4 Faites chauffer 2 min à MAX., jusqu'à épaississement. Remuez une fois. Servez chaud.

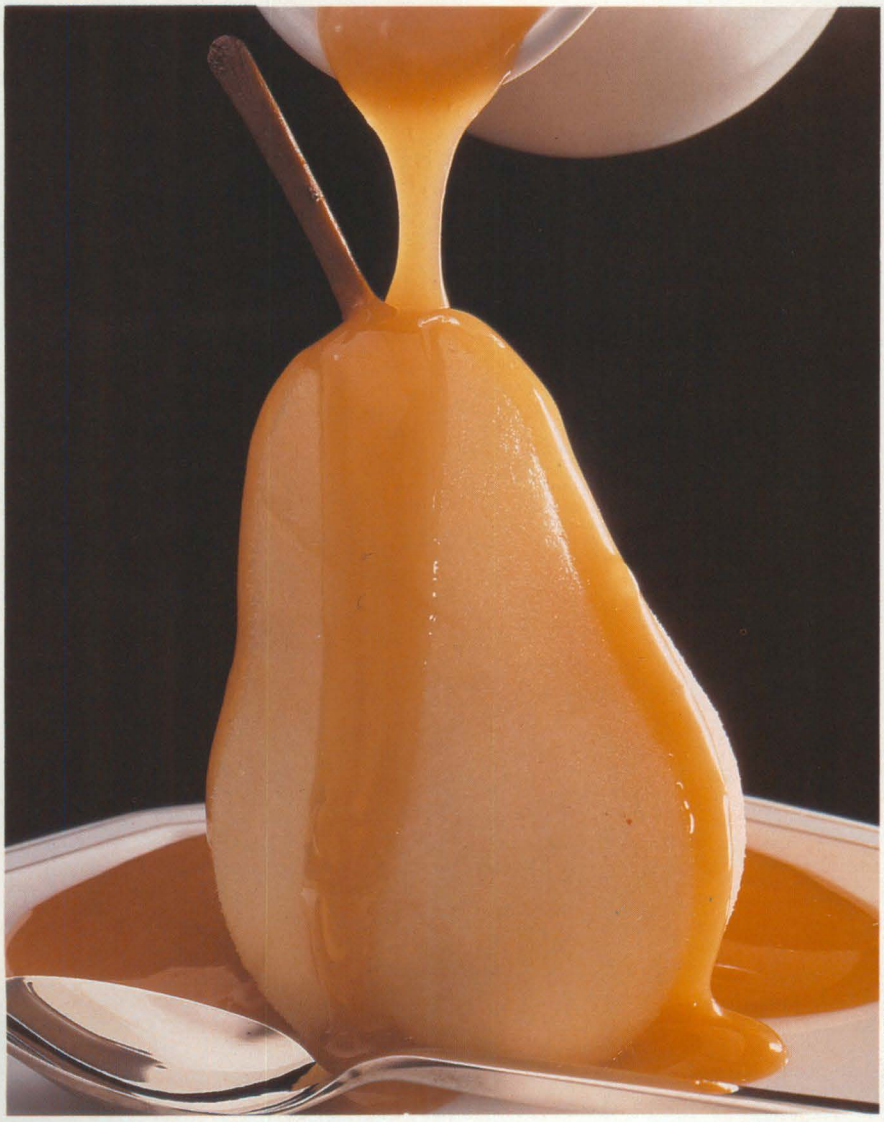
VARIANTE
Pour que la sauce soit moins foncée, utilisez de la cassonade dorée.

Micro-trucs

Refroidies, les sauces au caramel écossais et au chocolat peuvent devenir trop épaisses pour être versées. Faites-les réchauffer aux micro-ondes de ½ à 1 min, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et liquides.



Sauce au caramel écossais



PAUL GRATER

Sauce à la grenadille

2½ min

Temps d'attente : aucun

La grenadille est également connue sous le nom de fruit de la passion.

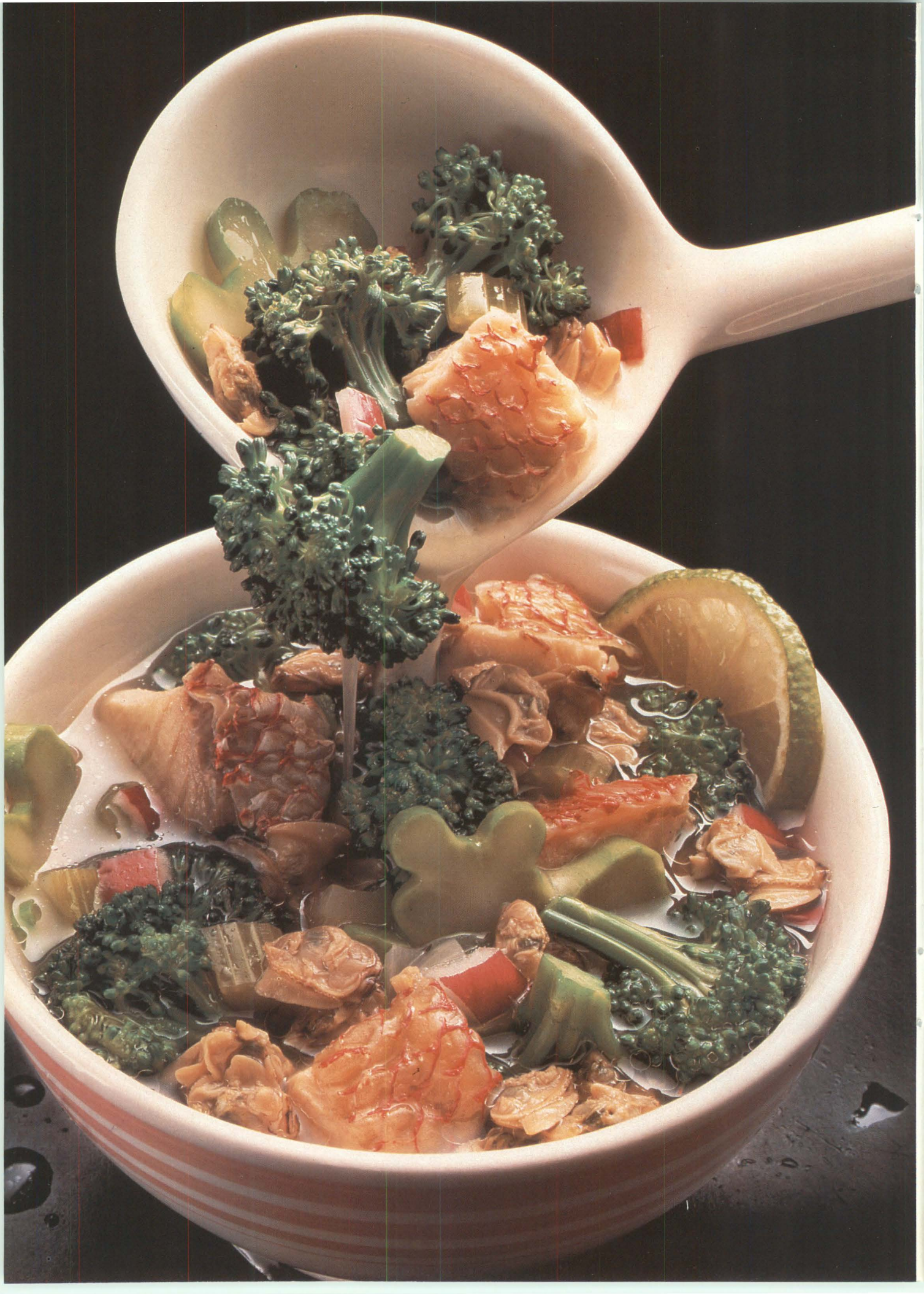
6 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de jus d'orange
6 grenadilles coupées en deux et évidées
2 cuil. à soupe de gelée de groseille rouge

6 PERSONNES

1 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, combinez la fécule de maïs avec un peu de jus d'orange pour obtenir une pâte lisse. Incorporez graduellement le reste du jus.
2 Mélangez la chair des grenadilles avec la gelée de groseille. Faites chauffer, sans couvrir, de 2 ½ à 3 min à MAX., ou jusqu'à ébullition. Remuez toutes les minutes.
3 Vous pouvez filtrer la sauce au tamis pour éliminer les pépins. Servez chaud.

VARIANTE
Incorporez de la crème fouettée ou du yogourt épais pour obtenir une sauce plus onctueuse.

Sauce à la grenadille



Potage de vivaneaux

Servez cette soupe de poisson aux couleurs de fête en entrée. Sa préparation très simple et rapide en fait le mets préféré des cuisiniers affairés.

Choisissez un beau poisson, que vous accompagnerez de fruits de mer et de légumes colorés. Faites baigner ces éléments dans un bouillon à l'arôme délicieux et vous obtiendrez une superbe soupe qui épatera vos convives.

Le vivaneau, poisson à peau rosée, est charnu et savoureux. Si vous ne pouvez vous en procurer, remplacez-le par du mulet gris (dont vous retirerez la peau avant la cuisson) ou du mulet rouge. Ces poissons sont généralement vendus nettoyés et écaillés. Le poissonnier peut même vous les défaire en filets. Pour le faire vous-même, suivez les conseils du chef ci-dessous.

Les oignons rouges ont une saveur douce. Si vous ne pouvez en trouver, employez un demi-oignon espagnol.

Le vivaneau cuit à merveille aux micro-ondes et conserve sa riche saveur. Prenez soin de ne pas trop faire cuire les légumes et le poisson. La cuisson doit être rapide, suivie d'un temps d'attente de quelques minutes. Ainsi, tous les ingrédients de la soupe resteront croustillants. Avant de servir, garnissez la soupe de minces tranches de lime.

Potage de vivaneaux

12 min

Temps d'attente : 3 min

1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon rouge, haché
3 branches de céleri, hachées
½ cuil. à café de coriandre moulue
le zeste d'une lime, finement râpée
1 pincée de piment de Cayenne
4 oz/100 g de brocoli, la tige pelée, et défait en bouquets
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet chaud
10 oz/275 g de palourdes en conserve, non égouttées
le jus de ½ lime
sel et poivre
1 lb/450 g de filets de vivaneaux d'une épaisseur de ¾ po/20 mm, coupés en morceaux de 1 po/2,5 cm

6 PERSONNES

Préparation du potage de vivaneaux

Déposez *dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, huile, oignon, céleri, coriandre, zeste de lime et piment de Cayenne. Mélangez bien et couvrez.*

Faites chauffer *de 4 à 5 min à MAX., jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Remuez à mi-temps.*

Incorporez *le zeste des ingrédients à l'exception du poisson. Enfournez de 7 à 8 min à MAX., jusqu'à ce que le brocoli soit croustillant. Remuez deux fois.*

Ajoutez *le vivaneau. Couvrez et faites cuire de 1 à 2 min à MAX, jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. Laissez reposer 3 min.*

Conseils du chef

Pour défaire en filets un vivaneau déjà nettoyé (ou un mulet gris ou rouge), coupez d'abord la tête et les nageoires, puis faites une incision le long de la grande arête (si vous prenez un mulet gris, enlevez délicatement la peau). En partant de la tête, retirez le filet à l'aide d'un couteau et détachez délicatement la chair de la grande arête.

Dimanche en famille

Rien de tel que l'harmonie du four à micro-ondes et du four traditionnel pour réussir en très peu de temps un repas du dimanche sensationnel. Essayez un des ces menus, vous verrez !

Utilisez le four à micro-ondes et le four traditionnel pour réussir un repas sans pareil. Le four à micro-ondes est idéal pour commencer la cuisson. Ainsi, vous pouvez commencer à faire cuire une grosse pièce de viande ainsi que les légumes et les transférer au four traditionnel pour qu'ils soient croustillants et dorés.

Planification du menu

Il est toujours important de planifier son temps en cuisine. Choisissez un menu dont les plats ne se préparent pas tous au même moment. Par exemple, le dessert peut être préparé d'avance et servi froid. Ainsi, préparez tout ce qui peut se cuisiner à l'avance. Rappelez-vous que les aliments cuits aux micro-ondes restent chauds longtemps s'ils sont bien couverts.

Repas classique du dimanche

40 min

Temps d'attente : 6 à 8 min

Cuisson traditionnelle : 66 à 81 min

Lors du repas du dimanche soir, le rôti de boeuf et ses accompagnements enchanteront votre famille.

MENU :

Rôti de boeuf classique : tendre et rôti à point.

Pommes de terre rôties : croustillantes, comme il se doit.

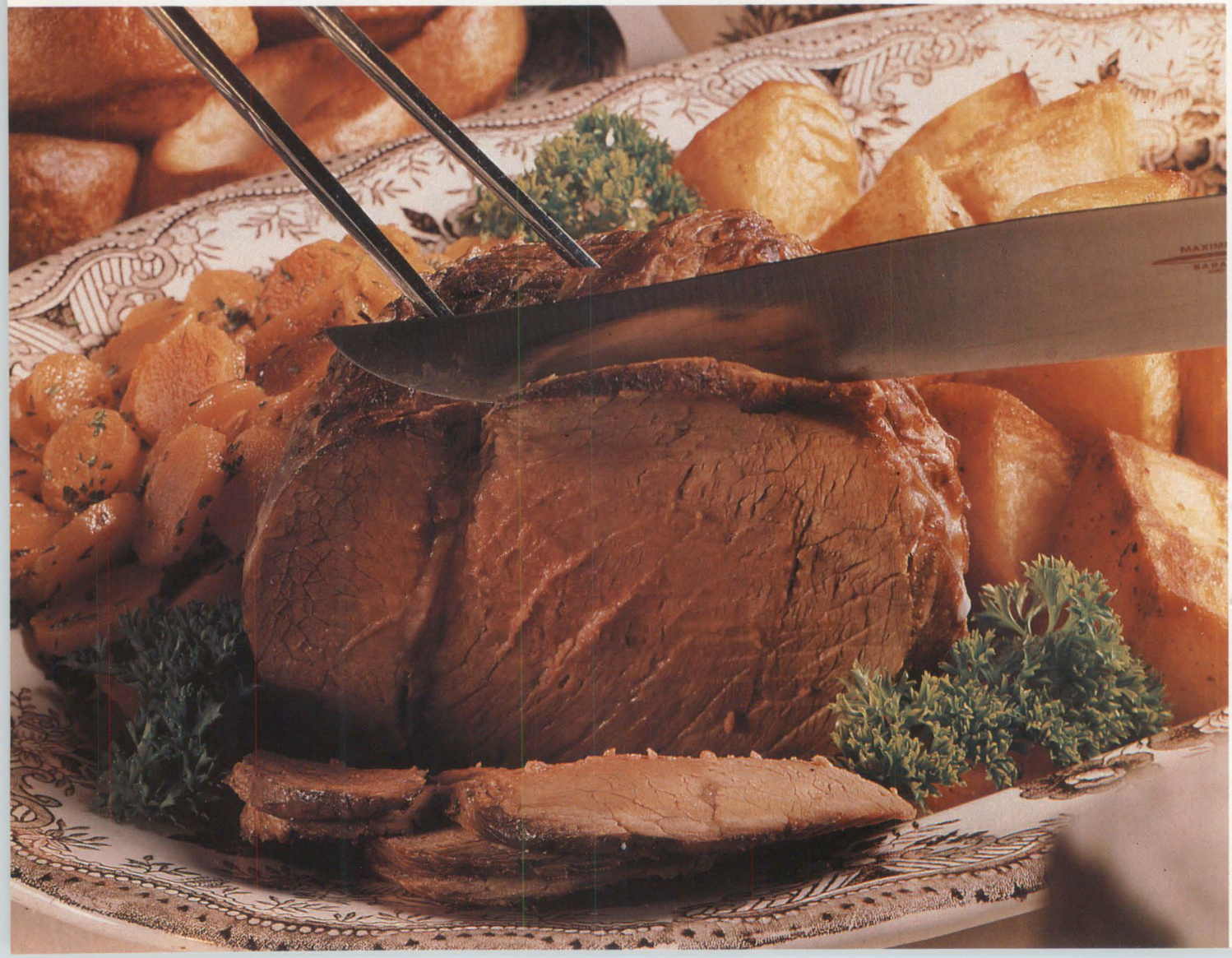
Pouding du Yorkshire : pouding soufflé savoureux.

Carottes aux fines herbes : carottes tranchées et cuites dans un bouillon aux fines herbes.

Prunes Betty : gâteau de prunes et de chapelure.

Dans le sens des aiguilles d'une montre : *Pouding du Yorkshire, pommes de terre rôties, rôti de boeuf classique, et carottes aux fines herbes.*

PETER REILLY



Pommes de terre rôties

1 ¼ lb/550 g de pommes de terre, coupées en morceaux de 1 ½ po/4 cm
3 cuil. à soupe d'eau
3 cuil. à soupe d'huile végétale ou 1 ½ oz/40 g de jus de viande
sel

4 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Déposez les pommes de terre et l'eau dans un bol. Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez reposer de 3 à 4 min et égouttez.

2 Cuisson traditionnelle. Faites cuire les oignons de 3 à 4 min dans un four chaud de 425 °F/200 °C. Ajoutez les pommes de terre et enrobez-les d'huile. Salez. Faites rôtir au centre du four de 25 à 30 min, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retournez deux fois.

Compte à rebours

Pendant la matinée
Suivez les deux premières étapes des prunes Betty. Mettez les carottes, le bouillon, les fines herbes et le beurre dans un plat comme à l'étape 1 et couvrez. Préparez les pommes de terre, couvrez d'eau froide et réservez. Préparez la pâte des poudings du Yorkshire, couvrez et réservez.

45 minutes avant le repas
Allumez le four à 425 °F/220 °C. Égouttez et asséchez les pommes de terre. Faites-les cuire et rôtir en suivant les étapes de 1 à 3. Faites cuire le rôti jusqu'à la fin de l'étape 1. Ajoutez-le aux pommes de terre et faites rôtir selon l'étape 2. Enfournez les poudings du Yorkshire sur la grille, au-dessus du boeuf.

Juste avant le repas
Faites cuire les carottes comme à l'étape 2. Couvrez et laissez reposer. Retirez le boeuf du four et laissez reposer. Remettez les pommes de terre au four pour les faire dorer. Faites cuire la sauce selon l'étape 3.

Après le plat de résistance
Faites cuire et griller les prunes Betty en suivant les étapes 3 et 4. Servez chaud, accompagné de crème ou de crème anglaise.

Pouding du Yorkshire

1 tasse/100 g de farine tout usage
une pincée de sel
1 oeuf
1 ¼ tasse/400 ml de lait
2 cuil. à soupe d'huile végétale
poivre noir

4 PERSONNES

1 Dans un grand bol, tamisez la farine et le sel. Ajoutez l'oeuf et un peu de lait et fouettez pour bien mélanger. Incorporez graduellement le reste du lait pour obtenir une pâte lisse. Couvrez et gardez au frais jusqu'à la cuisson.

2 Graissez 12 petits moules de ½ cuil. à café d'huile chacun. Faites chauffer les moules de 3 à 4 min dans un four de 425 °F/220 °C. Versez la pâte dans les moules. Poivrez. Enfournez sur la grille au-dessus du boeuf de 18 à 20 min, jusqu'à ce que les poudings lèvent.

3 Démoulez rapidement et servez avec le boeuf, les légumes et la sauce.

Carottes aux fines herbes

1 ¼ lb/550 g de carottes tranchées
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
1 cuil. à café de thym séché
une grosse pincée d'estragon séché
3 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à café de persil haché

4 PERSONNES

1 Dans une casserole peu profonde de 8 à 9 po/20 à 23 cm de diamètre, déposez les carottes, le bouillon, le thym, l'estragon et le beurre.

2 Couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Découvrez et continuez la cuisson de 8 à 10 min, jusqu'à tendreté et absorption du liquide.

3 Saupoudrez de persil et laissez reposer de 3 à 4 min avant de servir.

Rôti de boeuf classique

1 rôti d'intérieur de ronde de 1 ¾ à 2 lb/800 à 900 g, bien ficelé
1 cuil. à café de fécule de maïs délayée dans 1 cuil. à soupe d'eau froide
6 à 8 cuil. à soupe de bouillon de boeuf chaud

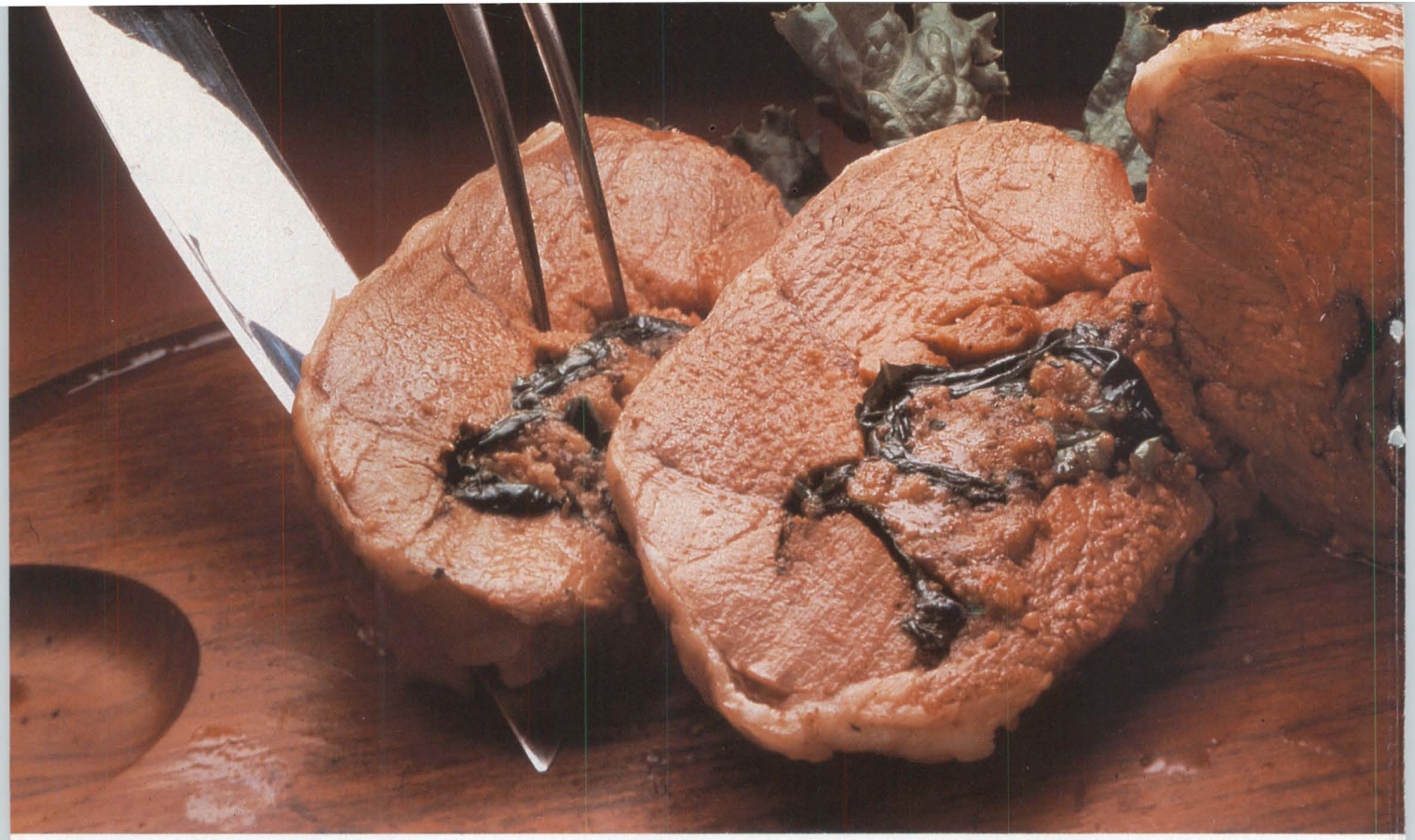
4 PERSONNES

Préparation du rôti de boeuf classique

Cuisson aux micro-ondes : *déposez le rôti sur une grille de cuisson. Couvrez avec du papier absorbant. Faites cuire 5 min à MAX., puis retournez le boeuf. Réduisez la puissance à MED. et laissez la cuisson se poursuivre de 9 à 10 min. Retournez et réservez le jus.*

Cuisson traditionnelle : *Déposez le rôti dans le plat de pommes de terre. Remettez au centre du four à 425 °F/220 °C de 15 à 20 min. Déposez dans un plat de service chaud et couvrez de papier aluminium. Continuez le rôtissage des pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient dorées.*

Cuisson aux micro-ondes. *Pour la sauce : enlevez le gras du jus de viande et ajoutez au jus que vous avez déjà réservé. Incorporez à la préparation de fécule de maïs. Mélangez au bouillon chaud et portez à ébullition 2 min à MAX. Fouettez deux fois. Servez avec le boeuf.*



Agneau du dimanche

49¾ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Cuisson traditionnelle : 23 à 27 min

Pour réussir un repas exquis, préparez une bonne farce, roulez le gigot et faites-le brunir.

MENU

Agneau farci aux épinards : agneau épicé et fourré d'une farce orientale.

Pommes de terre et céleri-rave : purée crémeuse gratinée.

Jardinière de légumes : accompagnement parfait pour le gigot.

Oranges au sirop : un favori de la famille.

Compte à rebours

La veille

Préparez les oranges au sirop. Ajoutez les languettes de zeste d'orange lorsque le dessert est refroidi. Couvrez et réfrigérez.

Dans la matinée

Préparez l'agneau et farcissez-le comme dans les étapes 1 et 2. Couvrez avec une pellicule plastique et réfrigérez. Faites cuire les pommes de terre et le céleri-rave aux micro-ondes jusqu'à la fin de l'étape 2. Parsemez de noisettes de beurre et réservez. Épluchez les haricots et déposez-les dans l'eau froide.

45 minutes avant le repas

Allumez le four à 400 °F/200 °C. Faites cuire le gigot comme à l'étape 3, en ajoutant quelques minutes de plus à la cuisson si vous sortez le gigot du réfrigérateur. Puis faites rôtir dans le four comme à l'étape 4.

Quelques minutes avant le repas

Sortez les oranges au sirop du réfrigérateur. Égouttez et faites cuire les haricots comme à l'étape 1. Ajoutez les flageolets et chauffez comme à l'étape 2. Assaisonnez et fermez hermétiquement. Sortez le gigot du four, transférez dans un plat de service et enlevez la ficelle. Couvrez avec du papier aluminium. Faites chauffer les pommes de terre et le céleri-rave comme à l'étape 3. Disposez sous le gril comme à l'étape 4, pendant que vous faites cuire la sauce en suivant l'étape 6. Servez l'agneau, la sauce et les légumes.

Agneau farci aux épinards

Donnez au gigot un goût bien particulier en le frottant avec des épices orientales.

un demi-gigot d'agneau de 2 ½ lb/ 1,1 kg (pois avec os), désossé
2 cuil. à café de cari
¼ de cuil. à café de gingembre
poivre
2 gousses d'ail écrasées
2 cuil. à café de farine tout usage
⅞ de tasse/200 ml de bouillon chaud

FARCE

2 à 3 oz/50 à 75 g de feuilles d'épinards parées
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ botte d'échalotes tranchées
2 oz/50 g de chapelure fraîche
1 cuil. à soupe de persil haché
2 ½ cuil. à soupe de raisins secs

4 PERSONNES

1 Déposez l'agneau sur une planche, côté gras sur le dessous. Mélangez le cari, le gingembre, le poivre et l'ail et frottez le gigot. Déposez les feuilles d'épinards sur l'agneau.

2 Cuisson aux micro-ondes. Pour la farce, faites fondre le beurre dans

Agneau du dimanche

un bol couvert, de 45 à 60 s à MAX. Incorporez les oignons, la chapelure, le persil, les raisins et le poivre. Étalez le mélange également sur les feuilles d'épinards. Roulez le gigot assez serré pour que la farce tienne bien. Ficelez.

3 Déposez le gigot sur une grille de cuisson, couvrez-le de papier absorbant et faites cuire 5 min à MAX. Retournez l'agneau et couvrez de nouveau. Diminuez la puissance à MED. et faites cuire de 14 à 16 min, jusqu'à ce qu'il soit presque cuit.

4 Cuisson traditionnelle : découvrez l'agneau et mettez dans un plat à rôtir. Réservez le jus de cuisson. Faites rôtir de 15 à 18 min dans un four de 400 °F/200 °C jusqu'à ce que l'extérieur soit rôti et bruni et l'intérieur cuit.

5 Transférez l'agneau dans un plat de service chaud et enlevez la ficelle. Recouvrez de papier aluminium et réservez.

6 Cuisson aux micro-ondes. Pour faire la sauce : mélangez les jus de cuisson réservés. Incorporez la farine et le bouillon graduellement. Faites chauffer de 1 ½ à 2 min à MAX., jusqu'à ébullition et épaississement, en fouettant deux fois. Versez dans une saucière et servez avec le gigot.

Jardinière de légumes

1 lb/450 g de haricots verts, coupés en morceaux de 1 ½ po/4 cm
3 cuil. à soupe d'eau
1 boîte de 14 oz/410 g de haricots beurre ou flageolets, égouttés
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, mettez les haricots dans l'eau. Couvrez et faites cuire de 9 à 12 min à MAX, jusqu'à tendreté, en remuant deux fois. Égouttez.

2 Incorporez les flageolets égouttés, couvrez et faites chauffer de 1 ½ à 2 min à MAX. Remuez deux fois. Assaisonnez et servez avec le gigot.

Purée au céleri-rave

Ce plat de légumes peut être préparé d'avance et être réchauffé aux micro-ondes. Avant de le servir, faites brunir sous le gril pour le rendre croustillant. Prenez garde de ne pas faire brûler.

1 ¼ lb/550 g de pommes de terre, coupées en morceaux de ½ po/12 mm
½ lb/225 g de céleri-rave, pelé et coupé en morceaux de ½ po/12 mm
5 cuil. à soupe d'eau
3 à 4 cuil. à soupe de lait
sel et poivre
2 cuil. à soupe de beurre

4 PERSONNES

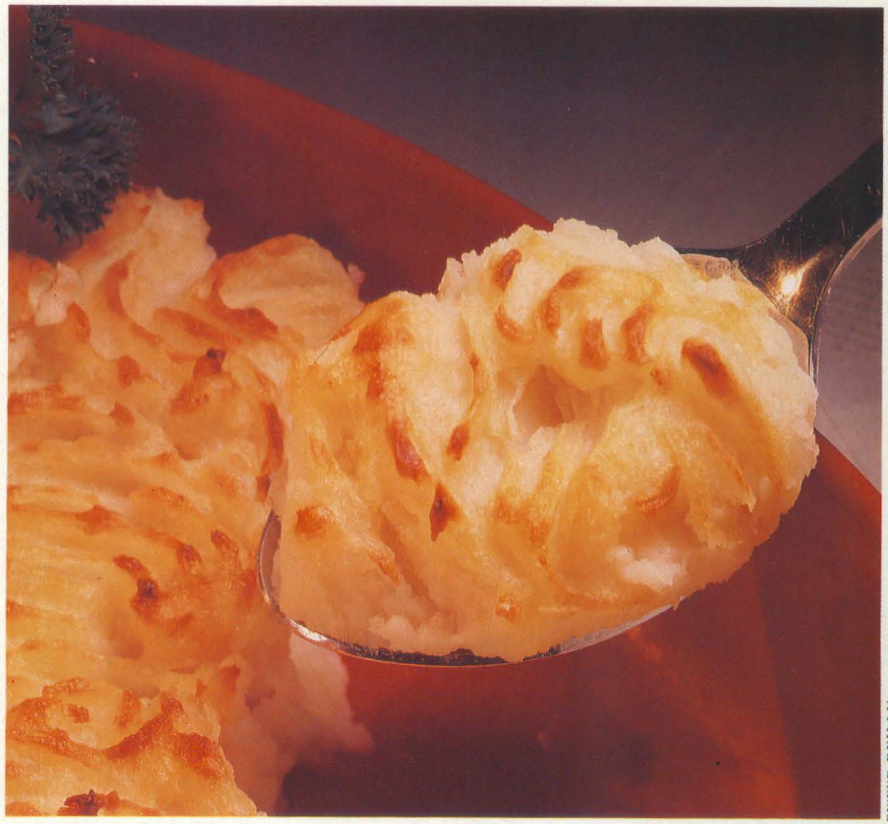
1 Cuisson aux micro-ondes. Déposez les pommes de terre, le céleri-rave et l'eau dans un bol. Couvrez et faites chauffer de 12 à 14 min à MAX., jusqu'à tendreté. Remuez deux fois. Laissez reposer de 2 à 3 min. Égouttez et réduisez en purée, en ajoutant assez de lait pour que la préparation soit onctueuse. Assaisonnez au goût.

2 Déposez la purée dans un plat beurré de 3 tasses/750 ml. Décorez à la fourchette et parmesez de noisettes de beurre. Après refroidissement, couvrez et mettez de côté.

3 Pour réchauffer, enfournez de 2 à 3 min à MAX., jusqu'à ce que ce soit refroidi. Tournez le plat de moitié une fois.

4 Cuisson traditionnelle. Pour dorer la surface, mettez sous le gril allumé de 2 à 3 min, jusqu'à ce que ce soit croustillant. Garnissez de persil.

Purée au céleri-rave



PETER REILLY

Desserts pour le brunch

Vous pouvez changer la combinaison de ces desserts dans les menus qui vous sont présentés. Vous pouvez servir les oranges après le boeuf et les prunes après le gigot. N'oubliez pas toutefois dans ce cas de revoir le compte à rebours. Vous pourrez ensuite clore le repas en servant un bon café bien frais.

PETER REILLY

Prunes Betty

5 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 2 à 3 min

1 ½ lb/700 g de prunes coupées en deux, dénoyautées et hachées
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
4 oz/100 g de chapelure fraîche
¼ de tasse/50 g de cassonade blonde
une pincée d'épices mélangées
1 cuil. à soupe de jus d'orange
1 ½ cuil. à soupe de cassonade
3 cuil. à soupe de beurre

4 PERSONNES

1 Beurrez généreusement un plat rond de 3 ¾ de tasses/900 ml, allant aux micro-ondes. Dans un bol, déposez les prunes et le zeste. Dans un autre bol, mélangez la chapelure, le sucre et les épices.

2 Dans le plat beurré, disposez une couche de prunes, puis une de chapelure et ainsi de suite. Arrosez chaque couche de prunes de jus d'orange. Terminez par une couche de chapelure. Saupoudrez de cassonade et parsemez de noisettes de beurre.

3 Cuisson aux micro-ondes : faites chauffer le dessert de 5 à 7 min à MAX., jusqu'à cuisson des prunes. Tournez le plat d'un quart de tour deux fois pendant la cuisson.

4 Cuisson traditionnelle. Placez sous le gril de 1 à 2 min pour faire dorer. Prenez garde à ce que la cassonade ne brûle pas. Servez avec de la crème ou de la crème anglaise.

Ci-dessus : *oranges au sirop*
Ci-dessous : *Prunes Betty.*

PETER REILLY

Oranges au sirop

4 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 6 à 9 min

8 petites oranges
6 cuil. à soupe d'eau froide

CARAMEL
1 tasse/225 g de sucre
1 tasse/225 ml d'eau chaude

4 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Pelez le zeste d'une orange et coupez en fines lanières. Dans un bol d'eau froide, faites-le ramollir de 4 à 4 ½ min à MAX. Remuez deux fois.

2 Épluchez les autres oranges. Enlevez les noyaux. Faites plusieurs entailles dans les oranges pour qu'elles puissent absorber le sirop. Déposez dans un bol profond à l'épreuve de la chaleur.

3 Cuisson traditionnelle. Pour le caramel : mettez le sucre et la moitié de l'eau dans une casserole. Faites mijoter doucement de 3 à 4 min. Remuez sans arrêt. Amenez à ébullition de 3 à 5 min, sans brasser, jusqu'à ce que la préparation soit brun doré.

4 Enlevez du feu et versez délicatement le reste de l'eau chaude. Remuez bien pour dissoudre toute formation de caramel. Réfrigérez quelques instants et versez sur les oranges. Laissez refroidir. Retournez les oranges quelques fois.

5 Égouttez le zeste d'orange sur du papier absorbant et répandez sur les oranges. Couvrez et mettez au froid.

Apprêts de volailles

Pour réussir un repas sans façon, on choisit souvent le poulet. Au four micro-ondes, il est si facile et si rapide à préparer ! Pour un souper en tête à tête, vous pouvez l'apprêter de plusieurs façons : en sauce, épicé ou tout simplement glacé.

À deux, vous pouvez bien choisir vos morceaux préférés. Que ce soit une poitrine charnue, une succulente cuisse ou un pilon, vous pouvez les napper d'une délicieuse sauce et les accompagner de légumes. Vous réussirez ainsi à ensoleiller votre semaine avec un excellent souper qui, aux micro-ondes, ne prendra qu'une quinzaine de minutes à préparer.

Quels morceaux choisir ?

Un poulet entier donne des portions trop copieuses pour deux personnes. Alors pourquoi ne pas acheter des morceaux de poulet ? La poitrine est le morceau le plus apprécié parce qu'elle est charnue; on peut en faire une portion moyenne ou deux petites. Puisque le micro-ondes ne grille pas la peau, il est préférable de l'enlever avant la cuisson. Ainsi, vous aurez réduit le nombre de calories comprises dans le repas. Une cuisse peut tout aussi bien constituer une portion. Si on choisit les ailes et les pilons, il faut compter trois morceaux par portion. Choisissez des morceaux de taille identique pour assurer une cuisson uniforme.

La cuisson aux micro-ondes

Bien que la cuisson soit rapide, la chair du poulet demeure tendre et succulente. Pour éviter que le poulet ne durcisse, salez seulement à la fin de la cuisson.

Poulet au brocoli

Faites cuire selon les indications tout en vérifiant de temps en temps. Pour vous assurer que le mets est bien cuit, insérez un couteau dans la partie la plus charnue : le jus doit couler clair et la chair ne doit plus être rosée.

Pour donner plus de saveur au poulet, faites-le cuire dans une sauce aux fruits ou aux légumes ou bien servez-le nappé de sauce. Cuits aux micro-ondes, les légumes ne perdent ni texture, ni goût. Vous pouvez aussi parfumer le mets de fines herbes fraîches, mais diminuez la quantité requise de moitié pour les fines herbes séchées.

Conseils minceur

Si vous utilisez deux poitrines de 5 oz/150 g sans la peau, le poulet au brocoli constitue un repas de 300 cal/1 260 kJ par portion. Remplacez le beurre par une tartinade à faibles calories et employez du lait écrémé. Faites cuire le poulet de 5 à 7 min.

Poulet au brocoli

12¼ min

Temps d'attente : 5 min

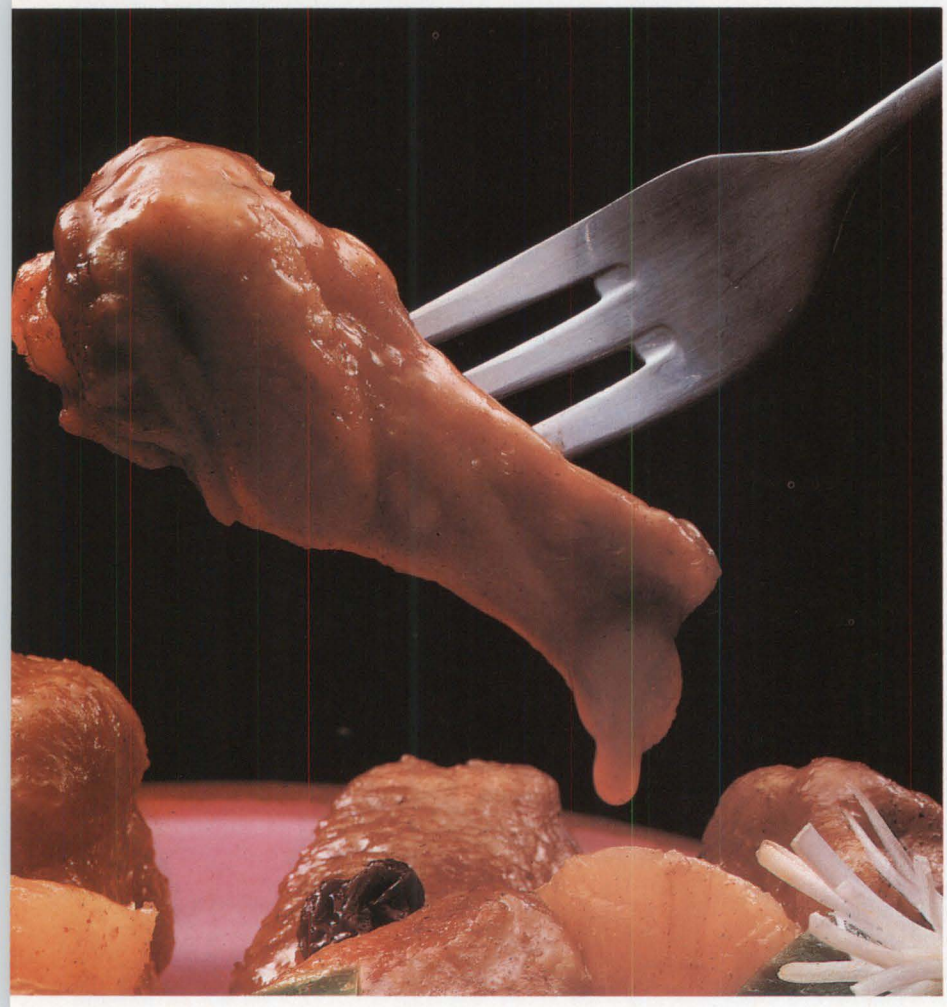
8,8 oz/250 g de brocoli surgelé
1 carotte coupée en bâtonnets de 2 po x ¼ de po/5 cm x 6 mm
4 poitrines de poulet (de 4 oz/100 g chacune), sans la peau
paprika
SAUCE
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
¼ de cuil. à café de zeste de citron râpé
une pincée de piment de Cayenne
⅝ de tasse/150 ml de lait
sel
1 jaune d'oeuf
1 cuil. à café de jus de citron
6 À 8 PERSONNES

1 Déposez le brocoli dans un bol et faites chauffer à MAX. de 4 à 6 min, jusqu'à décongélation, en séparant les tiges une fois. Égouttez. Disposez le brocoli dans un plat large et peu profond, les bouquets au centre.

2 Disposez les bâtonnets de carotte sur le brocoli. Déposez le poulet sur le dessus et couvrez. Enfournez de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à tendreté. Réarrangez les poitrines une fois. Égouttez. Laissez reposer à couvert pendant 5 min.

3 Dans un bol couvert, faites fondre le beurre de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la farine, le zeste de citron et le piment de Cayenne. Ajoutez le lait et le sel. Faites chauffer de 1 ½ à 2 ½ min à MAX., jusqu'à léger épaississement et début d'ébullition, en fouettant deux fois.

4 Incorporez un peu de sauce chaude au jaune d'oeuf et versez le tout dans la sauce en remuant constamment. Enfournez à MED. de 30 à 60 s, jusqu'à épaississement de la sauce et remuez toutes les 10 s. Incorporez le jus de citron. Nappez le poulet de cette sauce et saupoudrez de paprika.



Ailes de poulet à la cannelle

Ailes de poulet à la cannelle

8 min

Temps d'attente : 5 min

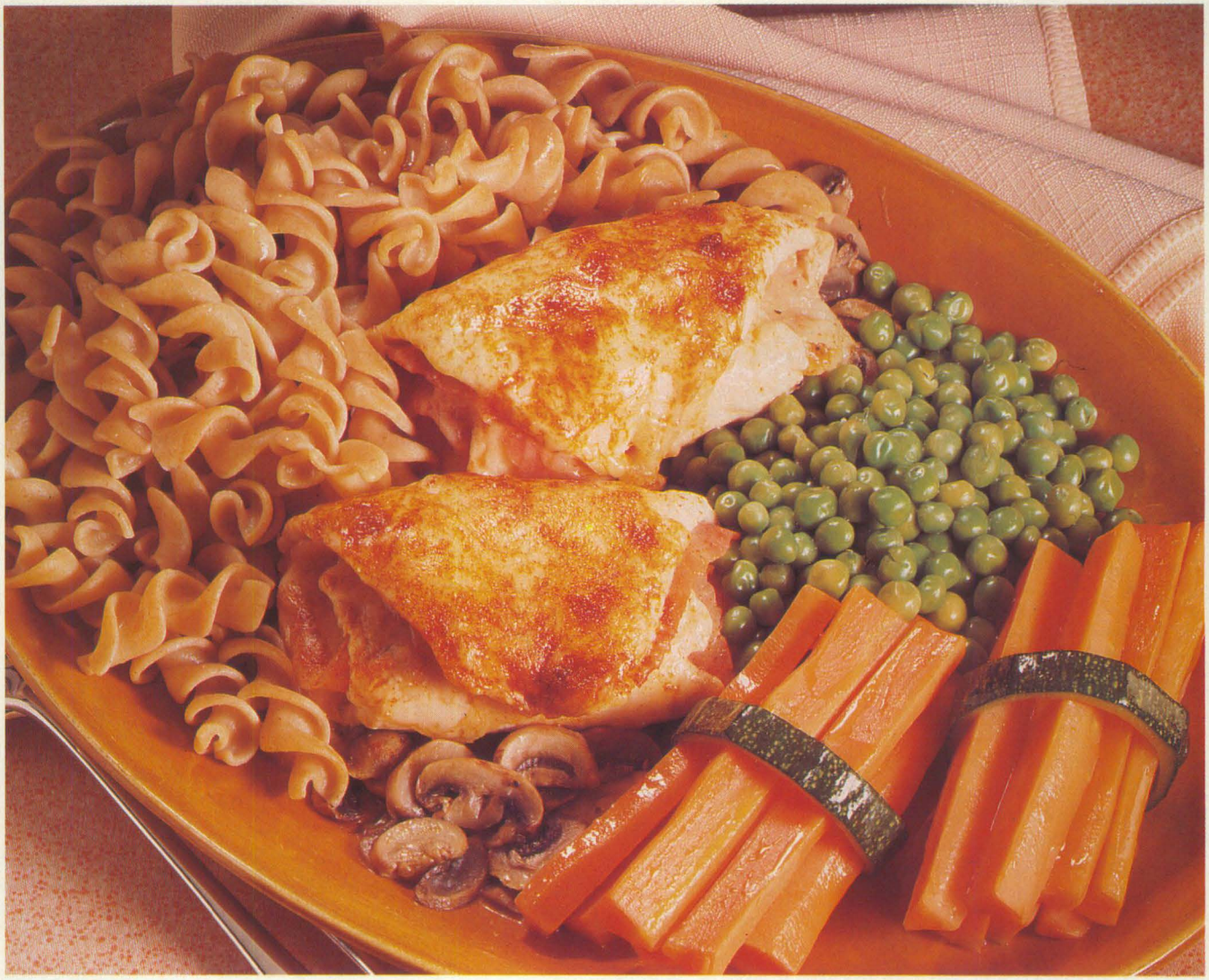
6 ailes de poulet (1 lb/450 g)
une boîte de 8 oz/227 g d'ananas en morceaux
1 petite pomme à couteau hachée
½ petit poivron vert, épépiné et coupé en morceaux de 1 po/2,5 cm
1 cuil. à soupe de cassonade foncée
1 cuil. à soupe de raisins secs
2 cuil. à café de fécule de maïs
sel
¼ de cuil. à café de cari
une pincée de cannelle
une pincée de piment de Cayenne
2 PERSONNES

1 Coupez chaque aile en trois morceaux aux articulations. Jetez le bout des ailes.

2 Dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, combinez le reste des ingrédients. Ajoutez le poulet, couvrez et réfrigérez pour la nuit.

3 Faites chauffer le poulet dans le bol à MAX. de 8 à 10 min, jusqu'à cuisson complète du poulet et tendreté du poivron. Remuez deux fois. Laissez reposer 5 min. Servez accompagné de riz.

Repas de fête en semaine



PAUL GRATER

Poulet cordon bleu

4 min

Temps d'attente : 5 min

2 poitrines de poulet désossées (de 5 à 6 oz/150 à 175 g chacune), la peau enlevée
2 tranches de jambon cuit
4 cuil. à soupe de cheddar ou de gruyère râpé
2 oz/50 g de champignons tranchés
sel et poivre
une pincée de paprika et persil pour garnir

2 PERSONNES

1 Placez le poulet entre deux feuilles de papier ciré. Aplatissez au rouleau jusqu'à ce que la chair atteigne ¼ de po/6 mm d'épaisseur.

2 Déposez une tranche de jambon sur chaque poitrine et parsemez d'une cuil. à soupe de fromage râpé. Roulez les poitrines et fixez-les à l'aide d'un cure-dent.

3 Déposez les champignons dans un plat peu profond et disposez les rouleaux de poulet au dessus. Couvrez et enfournez de 4 à 5 min à MAX., jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée. Réarrangez les rouleaux une fois. Assaisonnez.

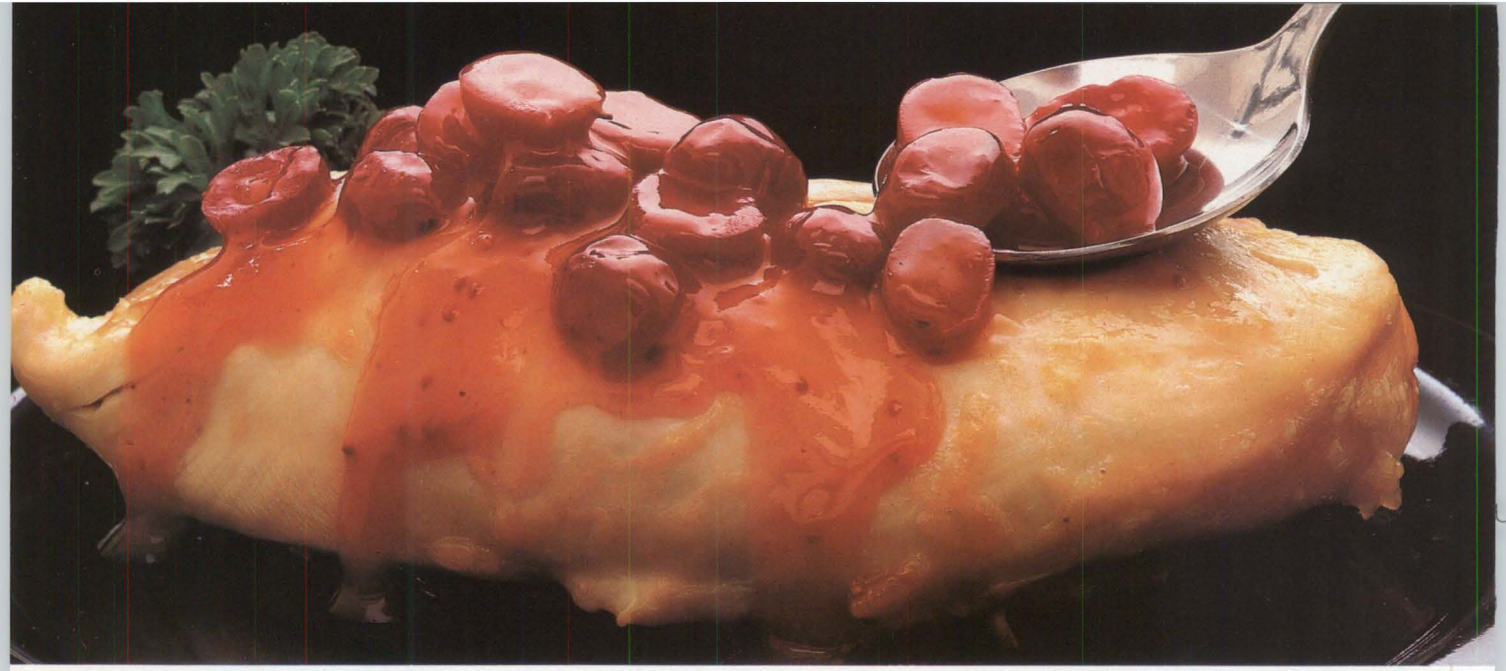
4 Saupoudrez le reste du fromage et le paprika. Couvrez lâchement et laissez reposer 5 min. Garnissez de persil. Enlevez les cure-dents avant de servir.

Suggestions de menu

Une entrée légère aux fruits offrira un délicieux contraste. Choisissez un beau melon à chair orangée, coupez-le en deux. Faites des boules de chair à l'aide d'une cuiller ronde. Servez dans le melon évidé ou dans des coupes en verre. Arrosez de 1 à 2 cuil. à soupe/15 à 30 ml de liqueur à l'orange. Servez le poulet avec des pâtes ou du riz, des petits pois et des carottes. Au dessert, rafraîchissez-vous en dégustant une délicieuse crème glacée maison aux pistaches (voir fascicule 66, page 1804).

Le vin

Un vin blanc sec, un muscadet ou un Chardonnay australien par exemple, accompagne parfaitement ce repas.



Poulet aux canneberges

8 min

Temps d'attente : 5 min

Servez ce poulet aigre-doux avec des pommes de terre sautées et du brocoli.

⅝ de tasse/150 ml de jus d'orange
4 oz/100 g de canneberges surgelées, décongelées (voir notes sur la congélation) et coupées en deux
2 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à café de fécule de maïs
une pincée de cannelle moulue
2 poitrines de poulet désossées (de 5 à 6 oz/150 à 175 g chacune), la peau enlevée

2 PERSONNES

Poulet aux canneberges

VARIANTE

Vous pouvez remplacer les canneberges par 4 oz/100 g de groseilles rouges ou de cerises. Si les fruits sont surgelés, décongelez-les tel qu'indiqué ci-dessous. Vous pouvez aussi utiliser des cerises en conserve, égouttées et rincées. Faites cuire en suivant la recette.

Notes sur la congélation

Pour dégeler 4 oz/100 g de canneberges, faites chauffer dans un bol de 2 à 3 min à DÉCONGÉLATION, en remuant une fois. Laissez reposer de 4 à 5 min.

Poulet glacé à l'orange

10½ min

Temps d'attente : 5 min

4 pilons et 2 ailes de poulet (1 à 1 ½ lb/450 à 700 g)

GLACE

4 cuil. à soupe de confiture d'oranges
2 cuil. à café d'huile végétale
1 cuil. à café de vinaigre de vin blanc
½ cuil. à café de persil
½ cuil. à café d'ail en purée

2 PERSONNES

1 Mélangez dans un bol tous les ingrédients pour la glace. Faites chauffer à MED. de 30 à 60 s, jusqu'à ce que ce soit chaud. Remuez.

Préparation du poulet aux canneberges

Mélangez *tous les ingrédients sauf le poulet (dans une tasse à mesurer). Couvrez et faites cuire à MAX. de 3 à 4 min, jusqu'à épaississement de la sauce, en remuant deux fois.*

Disposez *le poulet sur une grille de cuisson, les parties les plus charnues tournées vers l'extérieur. Couvrez avec un papier ciré et enfournez à MAX. de 3 à 3 ½ min jusqu'à tendreté. Transvidez dans un plat.*

Nappez *de la moitié de la sauce et continuez à faire chauffer pendant 1 min. Couvrez et laissez reposer 5 min. Réchauffez le reste de la sauce à MAX. pendant 1 min au besoin. Servez avec le poulet.*

2 Disposez le poulet sur une grille de cuisson, les parties les plus charnues tournées vers l'extérieur. Enfournez de 10 à 12 min, jusqu'à ce que la chair près des os perde sa couleur rosée et que le jus devienne clair. Réarrangez les morceaux deux fois et nappez de glace deux fois. Couvrez et laissez reposer 5 min avant de servir.

Poulet glacé à l'orange pour une personne : coupez tous les ingrédients en deux et faites chauffer la glace comme à l'étape 1, de 15 à 30 s. Enfournez le poulet de 6 à 8 min à l'étape 2, jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé. Laissez reposer 5 min.

Poulet à la dijonnaise

13¼ min

Temps d'attente : 5 min

14 oz/400 g de coeurs d'artichauts en conserve, égouttés et coupés en deux
2 poitrines de poulet (5 à 6 oz/150 à 175 g chacune), sans la peau
8 olives noires dénoyautées et tranchées

SAUCE

1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
¼ cuil. à café de persil haché
2 cuil. à café de moutarde de Dijon
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %

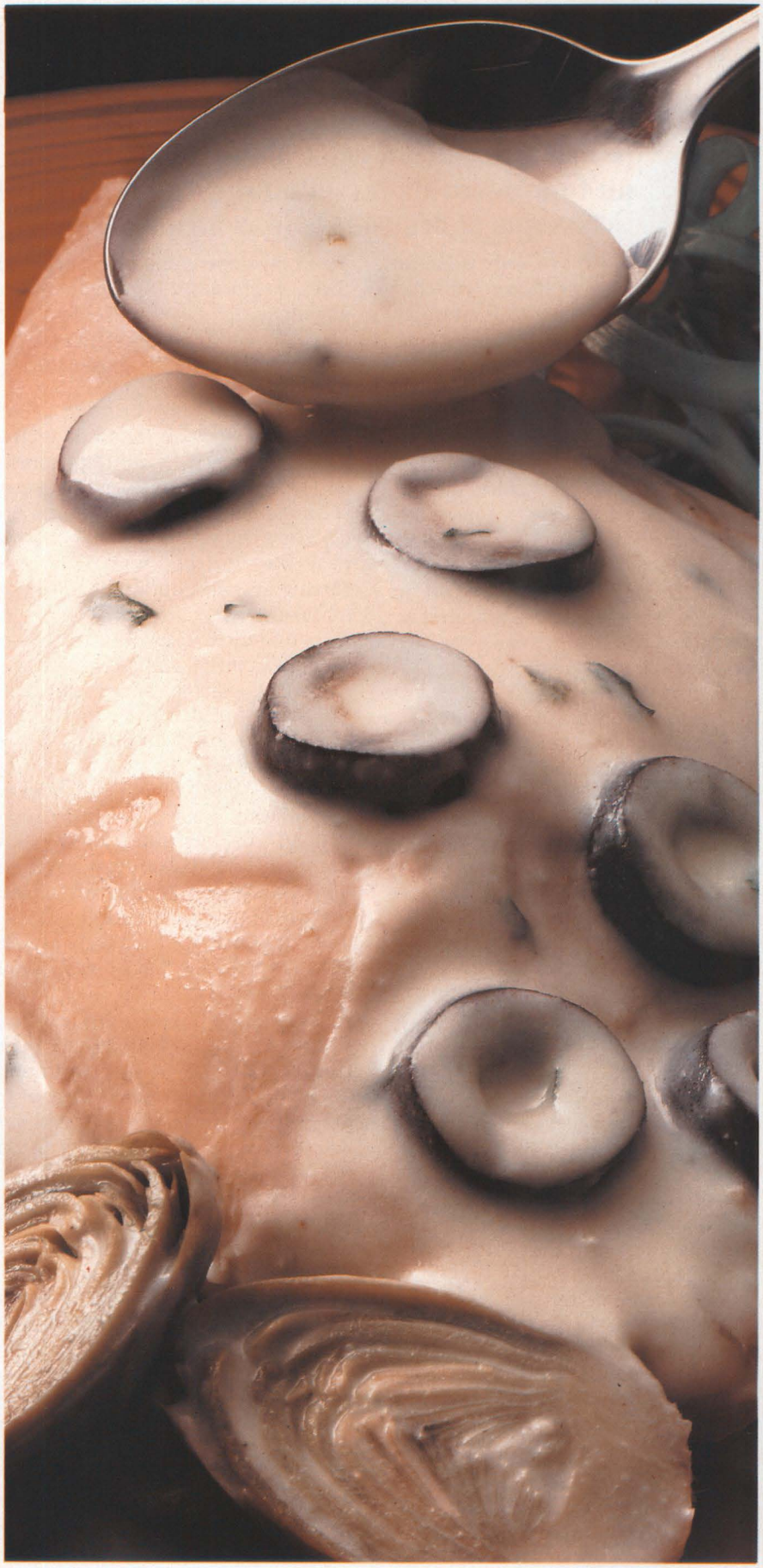
2 PERSONNES

1 Déposez les artichauts dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, et disposez les morceaux de poulet sur le dessus. Ajoutez les olives noires et mettez de côté.

2 Faites fondre le beurre dans un petit bol couvert de 15 à 30 s à MAX.

3 Incorporez la farine, le persil, la moutarde et les assaisonnements. Ajoutez la crème. Réduisez la puissance à MED.-MAX. de 3 à 4 min, jusqu'à épaississement de la sauce et bouillonnement. Fouettez 2 fois.

4 Nappez le poulet en sauce. Couvrez et faites chauffer de 10 à 15 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rosée. Tournez les morceaux de poulet une fois. Laissez reposer 5 min.



Poulet à la dijonnaise

Gâteau roulé à la cannelle

Ce délicieux gâteau épicé prend deux fois moins de temps à réaliser au four micro-ondes qu'au four traditionnel. Décorez-le de façon classique et dégustez le jour même accompagné d'un bon café.

Ce gâteau est préparé à partir de pâte à la levure, enrichie de sucre, de lait, d'oeufs et de margarine, ce qui lui donne une texture moelleuse et une riche saveur.

Une fois que la pâte a levé, il suffit de la rouler, de la napper de beurre fondu et de la saupoudrer d'un mélange de cannelle et de sucre. On roule ensuite le tout en couronne. Le mélange de sucre donne non seulement un goût délicieux au gâteau, mais également une note très décorative. Lorsque le gâteau est cuit et refroidi, vous pouvez le glacer et le décorer. Il est préférable de manger ce gâteau le jour même.

Temps de cuisson

Le temps de cuisson varie en fonction de la puissance et de la grandeur de votre four. Le temps indiqué ici est adapté aux fours de 650 et de 700 watts. Vous devez donc surveiller attentivement la cuisson du gâteau. Le temps indiqué entre parenthèses s'applique aux fours de 500 watts.

Gâteau roulé à la cannelle

17¾ min

Temps d'attente : 30 min

1 cuil. à soupe de levure sèche
3 cuil. à soupe d'eau chaude
7 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
½ tasse/125 ml de lait
2 oz/50 g de margarine
1 oeuf battu
½ cuil. à café de sel
12 oz/350 g de farine tout usage enrichie

GLACE ET GARNITURE

⅜ de tasse/75 g de cassonade blonde ou foncée
1 cuil. à soupe de cannelle moulue ou d'épices mélangées
1 cuil. à soupe de beurre

DÉCORATION

⅜ de tasse/75 g de sucre glace tamisé
1 cuil. à soupe d'eau pour mélanger
8 cerises glacées
angélique
½ oz/15 g d'amandes effilées, rôties (fascicule 31, page 839)

8 À 10 TRANCHES

1 Graissez un moule profond à côtés droits, de 9 po/23 cm de diamètre. Graissez aussi l'extérieur d'un gobelet en verre. Mélangez la cassonade et la cannelle. Réservez les deux tiers de cette préparation pour la garniture et utilisez le reste pour enduire le fond et les côtés du moule ainsi que le verre.

2 Saupoudrez la levure sur l'eau et ajoutez 1 cuil. à café de sucre.

3 Mettez le lait et la margarine dans un grand bol et faites chauffer à MAX. de 1 à 1 ½ min (500 watts : 2 à 2 ½ min), jusqu'à ce que la margarine soit fondue. Remuez après une minute. Laissez refroidir légèrement, puis incorporez la préparation de levure. Laissez reposer dans un endroit chaud pendant 15 min ou jusqu'à ce que la pâte soit levée.

4 Mélangez le reste du sucre avec le lait et la levure et incorporez l'oeuf et le sel.

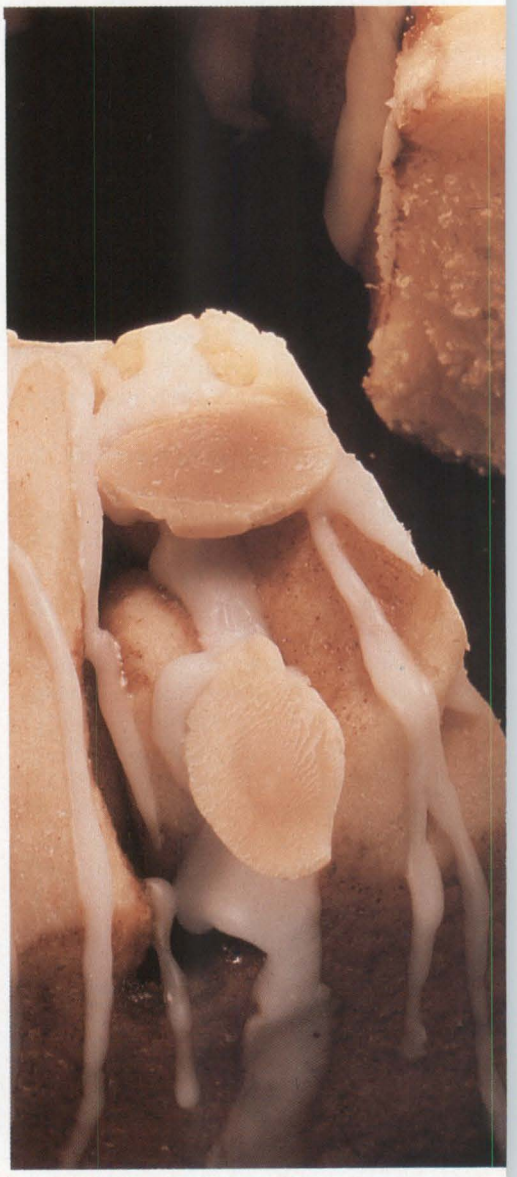
5 Tamisez la farine dans un bol. Faites un puits au centre, puis incorporez le lait et la préparation de levure pour former une pâte molle. Pétrissez pendant 10 min sur une surface farinée jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.

6 Déposez la pâte dans un bol légèrement graissé. Couvrez et faites chauffer 4 min à DÉCONGÉLATION (500 watts : de 4 à 4 ½ min). Laissez reposer 15 min. Répétez la procédure jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

7 Pétrissez la pâte puis abaissez-la en suivant les étapes ci-contre. Couvrez d'une pellicule plastique légèrement graissée et laissez reposer 10 min à la température ambiante.

8 Déposez le moule sur une assiette retournée et enfournez 6 min, à découvert, à MED. (500 watts : 6 à 6 ½ min). Tournez le plat d'un quart toutes les 2 min. Augmentez la puissance à MAX. et poursuivez la cuisson de 2 ½ à 3 min (500 watts : de 3 ½ à 4 min), jusqu'à ce que le dessus devienne spongieux. Laissez refroidir dans le moule. Enlevez le verre et démoulez sur une grille.

9 Mélangez le sucre glace et l'eau. Nappez le gâteau à la cuiller et décorez. Laissez reposer.



Préparation du gâteau roulé à la cannelle

Abaissez *la pâte en un rectangle de 9 x 15 po/23 x 38 cm. Faites fondre le beurre dans un bol couvert à MAX. de 15 à 30 s (500 watts : 30 à 45 s). Badigeonnez la pâte jusqu'à ½ po/1,2 cm des bords.*

Saupoudrez *le reste de la préparation de cannelle et de cassonade sur la pâte et pressez légèrement. Roulez en partant d'un grand côté du rectangle et formez une couronne. Déposez dans le moule et placez le gobelet au centre, ouverture vers le haut.*

Scellez *les bords avec un peu d'eau. En tenant vos ciseaux à un angle de 45 °, incisez profondément tous les 1 po/2,5 cm. Retournez le bord des entailles pour donner un effet de spirale, puis appuyez fermement.*

PETER REILLY

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** : la farine enrichie donne de meilleurs résultats. Vous pouvez quand même utiliser de la farine tout usage, mais la pâte lèvera moins.

► **Pour pétrir la pâte** (étape 5), utilisez un batteur muni de tiges conçues pour pétrir la pâte.

► **Pour faire lever la pâte** (étape 7) à la température ambiante, n'utilisez pas le four micro-ondes, car la teneur en beurre et en sucre du gâteau déclenche la cuisson. Pour vérifier si la pâte est suffisamment levée, appuyez votre doigt sur la surface : l'empreinte doit rester marquée.

► **Pour vérifier la cuisson** (étape 8), touchez le dessus du gâteau qui doit être spongieux.

NOTES SUR LA CONGÉLATION

Ne glacez pas et ne décorez pas le gâteau. Déposez la couronne dans un contenant allant au congélateur. Couvrez, scellez, étiquetez et congelez jusqu'à six semaines. Pour dégeler, déposez la couronne sur une assiette et faites chauffer 4 min à DÉCONGÉLATION (500 watts : 4 ½ à 5 minutes), ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre au toucher, en tournant 2 fois. Laissez reposer de 8 à 10 min. Glacez et décorez.

Des fibres pour la santé 2

Si vous voulez adoptez une alimentation saine, pourquoi ne pas manger une plus grande quantité d'aliments non raffinés ? Ils ont bien meilleur goût et sont plus riches en fibres.

De nos jours, on accorde beaucoup plus d'importance aux fibres contenues dans les aliments. On sait depuis toujours qu'il faut équilibrer la consommation d'hydrates de carbone, de protéines et de gras. On s'est toutefois aperçu qu'il fallait aussi absorber des matières non digestibles telles que les fibres dans les légumes, les légumineuses et les céréales pour mieux nourrir notre corps.

Vous pouvez habituer graduellement votre famille à suivre un régime sain et riche en fibres. Il ne s'agit pas de préconiser un régime de crudités, mais d'apporter seulement de petites nouveautés chaque jour qui, au bout du compte, amélioreront votre alimentation.

La cuisson aux micro-ondes conserve aux légumes leur texture, leur saveur et leur belle couleur. Il vous suffit de servir plus de légumes et moins de protéines (viande, fromage et poisson). Votre régime deviendra ainsi plus sain et vous ne serez privé de rien.

Pour augmenter les portions de fibres

- Nettoyez les légumes et les fruits au lieu de les peler. Les fibres se retrouvent généralement dans la pelure.
- Consommez plus de légumineuses, de lentilles, d'haricots secs et de pois, source aussi importante de protéines que de fibres.
- Servez des fibres végétales en plus grande quantité. Elles sont nourrissantes et meilleures pour la santé qu'une grosse portion de viande.
- Utilisez du riz, du pain, des pâtes et des céréales de blé entier.
- Au dessert, mangez des fruits plutôt que des tartes et des gâteaux.

Asperges aux pignons

10 min

Temps d'attente : aucun

1,8 g de fibres par portion

1 lb/450 g d'asperges parées et coupées en bâtonnets de 2 po/5 cm
3 cuil. à soupe de pignons
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe d'eau

4 PERSONNES

1 Dans une casserole peu profonde, déposez les asperges et arrosez-les de jus de citron et d'eau.
2 Couvrez et faites chauffer de 9 à 11 min à MAX. jusqu'à tendreté. Réservez et couvrez.
3 Sur du papier absorbant déposé dans une assiette, faites chauffer les pignons à MAX. pendant 1 à 2 min, en remuant deux fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4 Égouttez bien les asperges et disposez dans un plat de service. Parsemez des pignons. Servez en plat d'accompagnement ou en entrée.

Risotto au maquereau

43 min

Temps d'attente : 2 min

6,3 g de fibres par portion

2 poireaux tranchés
1 carotte coupée en cubes
1 poivron vert, épépiné et haché
2 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à soupe d'origan séché
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
¾ de tasse/225 g de riz brun à grains longs
2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante
4 oz/100 g de champignons tranchés
2 maquereaux, coupés en filets sans la peau
4 tomates en quartiers

4 PERSONNES

1 Dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, déposez les poireaux, la carotte, le poivron et l'ail. Incorporez l'origan et l'huile. Couvrez et enfournez 3 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant une fois.
2 Ajoutez le riz et versez l'eau. Remuez délicatement, couvrez et faites chauffer 30 min à MAX., en remuant de temps à autre. Déposez les champignons sur le riz. Coupez le poisson en morceaux et incorporez-le au riz.
3 Disposez les tomates sur le dessus, couvrez et faites chauffer à MAX. pendant 10 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre et le poisson cuit, en remuant une fois. Laissez reposer à couvert pendant 2 min avant de servir avec des légumes verts croustillants ou une salade panachée.

Igname et gourganes au gratin

8½ min

Temps d'attente : aucun

5,1 g de fibres par portion

1 igname (à peu près 8 oz/225 g), coupé en cubes de ½ po/12 mm
4 oz/100 g de gourganes surgelées
4 cuil. à soupe d'eau
2 oz/50 g de cheddar vieilli râpé
3 cuil. à café de fécule de maïs
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
½ tasse/125 ml de lait écrémé
1 cuil. à soupe de graines de tournesol
paprika pour saupoudrer

2 PERSONNES

1 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l déposez l'igname et les gourganes. Ajoutez l'eau, couvrez et faites chauffer à MAX. de 7 à 8 min, jusqu'à ce que l'igname soit tendre, en remuant une fois.
2 Réservez 1 cuil. à soupe du fromage et mélangez le reste avec la

fécule de maïs, la moutarde et le lait. Incorporez aux légumes non égouttés. Mélangez bien.

3 Couvrez et faites chauffer à MAX. de 1 à 1 ½ min jusqu'à épaississement, en remuant une fois pendant la cuisson.

4 Déposez la préparation dans un plat à l'épreuve de la chaleur et saupoudrez du reste du fromage, des graines de tournesol et de paprika. Faites cuire 35 s à découvert, à MED.-MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu, ou faites rôtir sous le gril.

Les aliments riches en fibres

En général, *les légumes constituent la meilleure source de fibres. Moins ils sont traités, plus ils regorgent de fibres. Les légumes feuillus et à racines, les légumineuses, les céréales, les fruits et les féculents non raffinés (farine, pâtes et pain de blé entier et pommes de terre en robe de chambre) sont tous très riches en fibres. La viande, le poisson, la volaille, le fromage, les graisses et les aliments à base de farine raffinée (biscuits, pâtisseries, etc.) ne contiennent pas de fibres.*

Spaghetti au boeuf

15 min

Temps d'attente : 3 min

11 g de fibres par portion

8 oz/225 g de spaghetti au blé entier, cuit de façon traditionnelle et égoutté
feuilles de basilic pour décorer

BOULETTES DE VIANDE
12 oz/350 g de boeuf haché maigre
1 oeuf battu
1 petit oignon finement haché
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de persil haché (facultatif)
2 tranches de pain complet en chapelure

SAUCE
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon finement haché
1 lb de tomates mûres, épluchées et hachées
4 cuil. à soupe d'eau
½ cuil. à café de chili en poudre
½ cuil. à café d'origan séché
2 oz/50 g de cheddar, tranché fin
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
poivre

4 PERSONNES

1 Préparez d'abord les boulettes de viande. Mélangez soigneusement les ingrédients dans un grand bol, jusqu'à consistance lisse. Façonnez quatre grosses boulettes de taille identique.

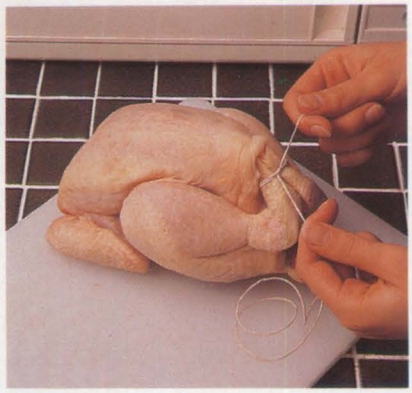
2 Disposez les boulettes en couronne sur la grille de cuisson. Faites cuire de 7 à 9 min à MAX. jusqu'à ce qu'elles soient fermes. Retournez les boulettes une fois et tournez la grille d'un quart 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 3 min.

3 Dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, faites blondir l'oignon dans l'huile. Couvrez et faites cuire à MAX. de 2 à 4 min, en remuant 2 fois. Incorporez les tomates, l'eau, le chili, l'origan, la moitié du fromage et la pâte de tomates. Faites cuire à couvert de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à épaississement de la sauce, en remuant 2 fois.

4 Poivrez la sauce au goût. Répartissez le spaghetti dans quatre assiettes, nappez chacune du quart de la sauce et saupoudrez de fromage. Déposez une boulette dans chaque assiette. Garnissez de basilic et servez.

Spaghetti au boeuf

Préparation du poulet champêtre



Enlevez *tout excédent de gras du poulet et jetez. Saupoudrez l'intérieur du poulet de poivre et mettez un oignon. Attachez les cuisses avec de la ficelle ou du coton.*

Mélangez *le reste des ingrédients dans un bol de 15 tasses/3,75 l. Déposez le poulet sur le dessus, couvrez et enfournez de 35 à 45 min à MAX. Tournez le plat d'un quart et arrosez deux fois pendant la cuisson.*

Vérifiez *la cuisson. Piquez les parties les plus charnues. Lorsque le jus coule clair, la volaille est cuite. Éliminez le gras en surface. Coupez le poulet en morceaux et servez accompagné de la préparation à l'orge.*

PAUL GRATER

Poulet champêtre

Poulet champêtre

35 min

Temps d'attente : aucun

4,2 g de fibres par portion

1 poule de 3 lb/1,4 kg, sans les abats
poivre
1 oignon coupé en quartiers
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 boîte de 15 oz/425 g de soupe au poulet
½ tasse/125 ml de vin rouge
4 oz/100 g de champignons tranchés
2 oz/50 g d'orge
½ cuil. à café de thym séché
¼ cuil. à café de romarin séché
¼ cuil. à café de marjolaine séchée
⅝ de tasse/150 ml d'eau

4 PERSONNES

Poulet aux tagliatelles

16 min

Temps d'attente : aucun

9,2 g de fibres par portion

2 grosses poitrines de poulet (1 lb/450 g environ au total)
1 gousse d'ail écrasée
2 oignons tranchés
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
2 cuil. à soupe de fines herbes fraîches hachées ou 2 cuil. à café de fines herbes séchées
8 oz/225 g de champignons tranchés
½ poivron rouge, épépiné et tranché
1 lb/450 g de tagliatelles au blé entier et aux épinards

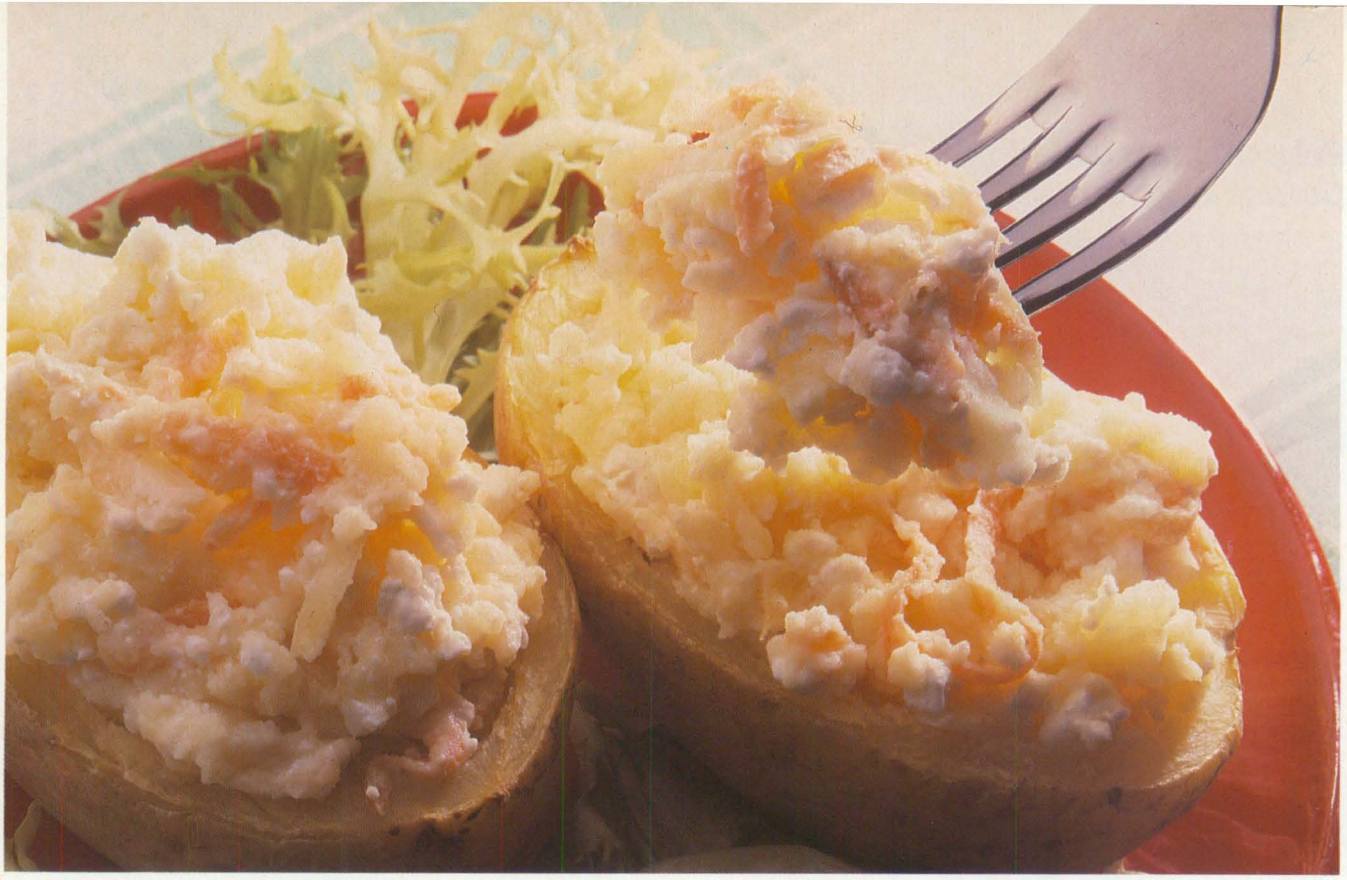
4 PERSONNES

1 Enlevez la peau du poulet et coupez la chair en fines lanières. Déposez dans un grand bol avec la moitié de l'huile, l'oignon et l'ail et mélangez. Couvrez et faites chauffer à MAX. pendant 5 min, jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé. Remuez une fois pendant la cuisson.

2 Ajoutez les fines herbes, les champignons et le poivron. Mélangez bien et enfournez à MAX. pendant 3 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Remuez une fois. Gardez au chaud, à couvert.

3 Dans un grand bol, déposez les nouilles, le reste de l'huile et assez d'eau bouillante pour couvrir. Faites chauffer de 5 à 7 min à MAX. jusqu'à cuisson des pâtes, en remuant deux fois. Passez sous l'eau froide et égouttez.

4 Incorporez les tagliatelles à la préparation de poulet et mettez dans un plat de service. Couvrez et faites réchauffer à MAX. de 3 à 4 min en remuant deux fois. Servez immédiatement avec une salade panachée.



PAUL GRATER

Barquettes fromagères

Pouding au fromage

25 min

Temps d'attente : 5 min

5,6 g de fibres par portion

6 grandes tranches de pain complet
3 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
1 oignon finement haché
2 oz/50 g de maïs en conserve
1 ¾ tasse/400 ml de lait écrémé
4 oz/100 g de cheddar râpé
½ cuil. à café de moutarde en grains
sel et poivre
4 oeufs battus
persil haché pour garnir

4 PERSONNES

1 Étalez la margarine sur le pain et coupez les tranches en deux ou en quatre diagonalement.

2 Dans une casserole couverte de 5 tasses/1,25 l, faites blondir l'oignon à MAX. de 2 à 3 min, en remuant une fois. Ajoutez le maïs et remuez bien.

3 Versez le lait dans un pichet et faites chauffer à MAX. de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit très chaud. Incorporez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajoutez la moutarde et les condiments. Incorporez les oeufs en battant bien.

4 Dans une assiette à tarte, disposez le pain en couches et saupoudrez de la préparation d'oignon et de maïs entre les tranches. Versez le lait et laissez imbiber 5 min.

5 Déposez l'assiette à tarte dans un bol peu profond à moitié rempli d'eau chaude. Faites chauffer à MED. de 20 à 23 min, jusqu'à ce que la préparation soit ferme au centre. Tournez le plat d'un quart toutes les 5 min.

6 Vous pouvez faire dorer le pouding sous le gril. Saupoudrez de persil et servez immédiatement.

Barquettes fromagères

19 min

Temps d'attente : 5 min

6,7 g de fibres par portion

4 pommes de terre, nettoyées (8 oz/225 g chacune)
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
8 oz/225 g de cottage égoutté
8 oz/225 g de salade de chou préparée
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Piquez les pommes de terre et disposez en cercle dans le four sur du papier absorbant. Faites cuire 15 min à MAX. jusqu'à tendreté, en les remuant 1 fois. Enveloppez dans du papier aluminium et laissez reposer 5 min pour terminer la cuisson.

2 Coupez les pommes de terre en deux, évidez dans un bol et réduisez en purée à la fourchette. Gardez les pelures évidées pour servir.

3 Incorporez la margarine puis ajoutez le fromage, la salade de chou et les condiments. Mélangez bien et remplissez généreusement les moitiés de pommes de terre avec cette préparation.

4 Déposez les pommes de terre sur une assiette recouverte de papier absorbant. Enfournez à MAX. de 4 à 5 min, en tournant l'assiette d'un quart une fois. Servez avec une salade.

Conseils du chef

Les barquettes fromagères peuvent être dégustées chaudes ou froides, pour un pique-nique ou pour une boîte-repas.
Si vous faites vous-même la salade de chou, utilisez des légumes croustillants tels que des carottes râpées, des échalotes, de la laitue ou du chou pommé blanc. Ajoutez de la mayonnaise à basses calories et mélangez soigneusement.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX — FASCICULE 88

Agneau
- agneau farci aux épinards 2426

Boeuf
- chili à l'italienne 2415
- rôti de boeuf classique 2425
- spaghetti au boeuf 2438

Desserts
- gâteau roulé à la cannelle 2434
- oranges au sirop 2428
- prunes Betty 2428

Légumes
- asperges aux pignons 2437
- barquettes fromagères 2440
- carottes aux fines herbes 2425
- gnocchi aux épinards 2416
- igname et gourganes au gratin 2437
- jardinière de légumes 2427
- pommes de terre rôties 2425
- pouding du Yorkshire 2425
- purée au céleri-rave 2427

Poissons et fruits de mer
- potage de vivaneaux 2422
- risotto au maquereau 2437
- spaghetti aux crevettes 2417

Porc
- casserole de macaroni au bacon 2413
- spirales au jambon 2414

Pouding au fromage 2440

Poulet
- ailes de poulet à la cannelle 2430
- poulet à la dijonnaise 2433
- poulet au brocoli 2430
- poulet aux canneberges 2432
- poulet aux tagliatelles 2439
- poulet champêtre 2439
- poulet cordon bleu 2431
- poulet glacé à l'orange 2432

Risotto au veau 2416

Sauces
- sauce à la liqueur de café 2420
- sauce au caramel écossais 2421
- sauce au chocolat 2419
- sauce aux fruits 2420
- sauce à la grenadille 2421
- sauce piquante au citron 2419
- sauce vite faite aux fraises 2420

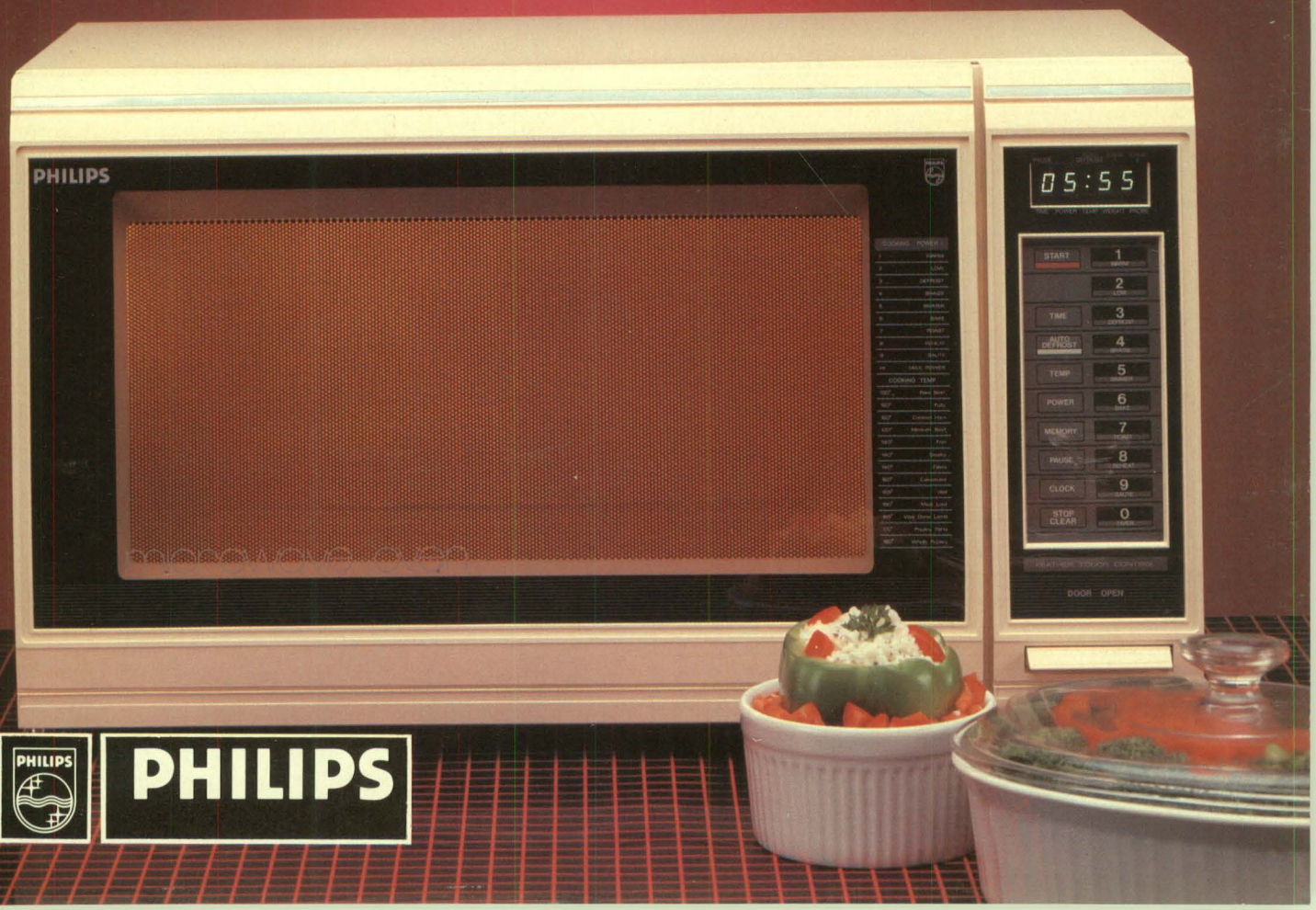
FOUR À MICRO-ONDES

MW8050 et MW8060

Philips simplifie la cuisson au four à micro-ondes grâce à deux étapes réglées par microprocesseur et à un diffuseur d'ondes tournant évolué.

Les modèles MW8050 et MW8060 présentent de nombreuses caractéristiques de luxe:

- Capacité de 0.8 pied cube pour recevoir des plats de 9 po. x 13 po. — dix intensités de cuisson (y compris fonction de décongélation) pour des résultats optimums
- Diffuseur d'ondes tournant évolué pour une distribution uniforme de l'énergie
- Cuisson avec sonde thermique (de température) pour une ou deux étapes avec réglage de 115C à 185C
- Maintien de la température
- Décongélation automatique
- Horloge digitale électronique
- Intérieur époxy et plateau de verre amovible d'entretien facile
- Fini similibois ou amande attrayant



PHILIPS